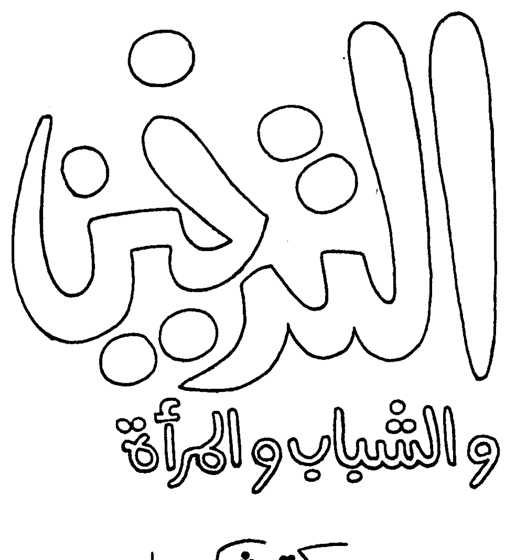
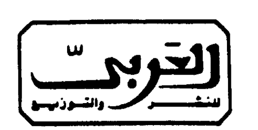


دكتور شكري عازر



٦٠ شارع القصر العيني - أمام روزاليوسف
(١١٤٥١) القاهرة
ت : ٣٥٥٤٥٢٩ فاكس ٣٥٤٧٥٦٦



« الأنسان جزء لايتجزأ من مجتمعه والمجتمع جزء لايتجزأ من الطبيعة ويجب أن يجرى تعاوننا مع الطبيعه بكل الحكمه المتاحه للبشر ، وينبغى علينا نفهم الطبيعة وادراك حكمتها ، بل وينبغى احترامها وتاكيد توازنها » *

---

* مقتطفات من « أفضل ما علمتنى الحياه .... تأملات الخامسة والستون » .
للأستاذ الدكتور فؤاد مرسى



مقدمة

من الغريب أن نعيش هذه الأيام ، التى فيها يعتدى الإنسان على نفسه، ويخلق من حوله ، ومن داخله ، بيئه معادية له ، ولإستمرار حياته .

فهو الأنسان يفسد اليوم البيئه بكل مافى وسعه ، انه يستخدم المبيدات التى يدخلها فى نسيج الكائنات الحية ، نبات وحيوان ، ويستعمل الكيماويات والغازات استعمالاً يسمم الهواء النقى من حوله . علاوه على أن الانسان يسعى الى إفساد الطبيعه ذاتها ، مما يؤدى فى النهاية الى الإخلال بالتوازن البيئى ويعود بالضرر على الطبيعه والإنسانيه والمجتمع والإنسان .

ولم يكتف الإنسان بكل ما سبق ، بل بلغ تدخله لافساد البيئه حدا غريباً ، حين يسعى للإضرار بصحته ، وافناء حياته ، بممارسة عاداته السيئة.

فلو قيل لنا أن انسانا قام بكسر عظام احدى قدميه ، وأصبح عاجزا عن الحركه ، أو أن انساناً أخر ، فقأ احدى عينيه أو كلتاهما وأصبح فاقد النظر ، لأعتبرنا على الفور مثل هذا المسلك نوعاً من الجنون . ولكن عندما يكون مثل هذا المسلك ، بطيئا . ويؤدى الى نفس هذه النتائج ، فإننا نحتاج الى شرح وبيان مضار هذا المسلك من جانب الإنسان .

وإشعال السيجارة والتدخين عموماً ، هو أحد أشكال هذا الإفساد المتعمد للبيئة ، ليس فقط بما يسببه من تلوث للطبيعه المحيطه بالإنسان . وإنما أيضاً بما يسببه التدخين من تدمير متعمد لصحة الإنسان من داخله .

قد يسد التدخين بعض الإحتياجات النفسيه للإنسان فى فتره ما من فترات العمر الا أنه فى المقابل يؤدى الى كثير من الأضرار . فالتدخين اليوم هو أكبر سبب مفرد يؤدى الى المرض فى العصر الحديث ، وهو كذلك أكبر سبب منفرد للوفاه فى مجتمعنا(١) .

كما أن التدخين يؤدى الى وفاة ٣ ملايين مدخن سنوياً (٢) ، بسبب العلل والأمراض العديده التى يتسبب فيها العلل ولتعويض هذا الرقم الكبير من المدخنين الذى تفقده إحتكارات الدخان سنوياً تسعى هذه الشركات لكسب ٣ ملايين مدخن جديد من الشباب ، وترصد للترويج والدعايه لهذا الغرض مبلغاً ضخماً يصل الى ٤ مليارات من الدولارات سنويا (٣) لتزداد ثراءاً فاحشاً فوق ثراء على جثث ضحايا تجارتها .

ويؤدى التبغ أو الدخان بالإنسان الذى يتعاطاه سواء عن طريق التدخين أو المضغ أو الشم الى إعتياده وإدمانه ، ويصعب عليه التخلص منه بعد أن يتيقن من ضرره ، ويدرك قدر آثاره الوخيمه على صحته . علاوة على أن التدخين هو بداية الطريق لإعتياد المخدرات بكافة أنواعها . إذ يندر

---

(١) من بحث قدمه الدكتور ر. مايسيروفى والدكتور اوبيرون من منظمة الصحه العالمية فى جنيف الى المؤتمر الأوروبى الأول للتثقيف الصحى والوقايه من السرطان (دبلن ٧-٩ فبراير ١٩٩٠) .

(٢) اليوم العالمى للإمتناع عن التدخين ٣١ مايو ١٩٩١ .

(٣) رسالة دكتور حسين عبد الرازق الجزائرى : مدير منظمة الصحه العالميه لإقليم الشرق الأوسط . اليوم العالمى للتدخين ١٣ مايو ١٩٩٠ .

بين الناس من يلجأ الى تعاطى المخدرات دون أن يبدأ أولا طريق السيجاره . فالتدخين هو مفتاح الطريق الذى ينزلق اليه المرء نحو المتعه الخادعه للكيف والمزاج ، وينحدر بعدها الى تجربة المخدرات ذات الأثر السريع فى تدمير الصحه ، وحيث يفقد الإنسان إنسانيته وكيانه الأبدى ويصبح ألعوبه فى أيدى تجار المخدرات .

وهذا الكتاب يهدف الى زيادة وعى الصغار ليكون لديهم الحافز القوى والحمايه الكافيه لتجنب الدخول فى تجربة التدخين منذ البدايه .

فهل يمكن للشاب وهو فى باكورة عمره إذ هو مقبل على الحياه وكله أمل يتدفق بمستقبل باهر ، أن يشرع فى التدخين إذا عرف أن كل سيجاره يدخنها تستنزق قدرا من صحته ؟

وهل يمكن للفتاة وهى فى مقتبل العمر ، والتى ربما حدثتها نفسها بأن تجرب إشعال سيجارة ولو مرة ، أن تقدم على هذه التجربه إذا علمت أن مجرد هذه المحاوله ، قد تجعلها أسيرة هذه العادة لسنين طويلة ، وأنها تختار طريقاً خطراً ، طريق عبودية العادة والمرض بإسم التحرر والتقدم .

هذا الكتاب يشرح ما يقدمه الدخان للمدخن ، ويوضح للمدخن كيف يمكن الإستغناء عنه ، ويقدم للمدخنين كل ما يمكن من مساعدة للإمتناع نهائياً عن التدخين ، وبدء طريق علمى وعملى لتغيير نمط حياتهم

والكتاب يدعو القارىء لإتخاذ الموقف السليم بالنسبة لصحته وحياته ، ويساعده فى تدعيم إختياره بالإرادة المبنيه على المعرفه والعلم حتى يتجاوز واقعه نحو الأفضل .

فالصحة نعمه يجب الحفاظ عليها .

والسيجارة المحترقه عدونا ، مدخنين وغير مدخنين .

والإبتعاد عن التدخين اليوم ، هو دليل الحكمة والعلم والوعى والتعقل

والقرار قرارنا .... والإختيار لنا .

ولنبدأ معاً هذه التجربة ..... ولنبدأ القصه من أولها .

الفصل الأول

هل التدخين عادة متأصلة فى الإنسان



الفصل الأول

هل التدخين عادة متأصلة فى الإنسان

نبذة تاريخية

يعتقد الكثيرون أن عادة التدخين ، عادة قديمة ، تمتد لآلاف السنين فى تاريخ الإنسـان ، إلا أن التـدخين فى الواقع لم يعـرف إلا فى منطقـة أمريكا الوسطى والجنوبيه فى القرن العاشر الميلادى . وانحصر التدخين لعدة قرون فى هذه المنطقة . وكانت كلمة « سيكار» تعنى لدى هذه القبائل « التدخين » .

وعرف العالم التدخين لأول مرة . عندما وجد كريستوفر كولبس والمكتشفون الذين تبعوه ، أن الهنود من أهل البلاد فى كوبا والمكسيك وأمريكا الوسطى والبرازيل ، يدخنون نوعا من أوراق النباتات الجافه المعروفه فى هذه المناطق . وكانت طريقتهم البدائيه فى التدخين هى جمع أوراق الدخان وتجفيفها ولفها فى أحزمة طويلة ثم تغليفها إما بورقة جافة من سعف النخيل الداخلى أو بورقة رقيقة من الأوراق التى تغلف ثمرة الذرة .

بدء التدخين فى أوروبا وتركيا :

وكانت أسبانيا هى أول دولة فى العالم بعد أمريكا الوسطى عرفت التدخين عام ١٥١٨ ، بعد أن جلب أحد الأسبان هذا النبات الأمريكى الأصل إلى بلاده . وكان الأسبان هم أول من زرع التبغ من الأوربيين ، وكان ذلك

(*) جزيرة غرب الانديز بين كوبا × وبورتوريكو

فى جزيرة هم هسبانيولا حوالى عام ١٥٣٠ (*) .

وأطلق الأسبان إسم « سيجارو » على السيجار المعروف بهذا الإسم اليوم . وقد تكون كلمة « سيجارو » الأسبانية قد أخذت عن كلمة « سيكار» القديمة والتى كانت تعنى التدخين لدى قبائل المايا .

وكان السيجار رمزاً للثراء الفاحش فى أسبانيا ، وظل تدخين السيجار قاصراً على أسبانيا وحدها لمدة قرنين من الزمان قبل أن يستخدم على نطاق واسع فى باقى أنحاء أوروبا .

وفى أوائل القرن السادس عشر الميلادى ، كان الشحاذون فى مدينة أشبيلية يجمعون بقايا السيجار الملقاة فى الطريق والشوارع ويقطعونها قطعاً صغيرة ويلفونها بورق رفيع ، ويبدأون فى تدخينها ، وكانوا يطلقون عليها حينئذ اسم « سيجاريللوس » أى « السيجار الصغير » وهى تصغير لكلمة « سيجارو » الأسبانية . وهكذا أصبحت السيجارة هى سيجار الفقراء والشحاذين .

ويقال أن سفير فرنسا فى لشبونه بالبرتغال هو الذى نقل عاده التدخين إلى فرنسا عام ١٥٦٠ ميلادية . وكان اسم هذا السفير جان نيكوت . فقد زرع نبات الدخان فى حديقة منزله ، واستعمل أوراقه فى مداواة الصداع النصفى MIGRAINE ، الذى كان يشكو منه ، وأخذ يداوى به الاخرين . وفيما بعد اقترح السفير هذا العلاج على الملكه «كاترين دوميدس» ملكة أسبانيا التى كانت تشكو من نفس الداء . وكان فى ذلك الوقت يستعمله على هيئة منقوع يؤخذ عن طريق الفم أو عن طريق الشرج ،

وأدى هذا الإستعمال الغريب إلى كثير من الوفيات التى لم يستطيع أحد أن يفسرها فى ذلك الحين . وقد سمى نبات الطباق باسمه بعد ذلك « نيكوتيانا تاباكم » ومنه اشتق اسم النيكوتين أيضاً .



تعلم الغزاة الأسبانيون عادة التدخين لأول مرة من هنود العالم الجديد .

وفى مستهل القرن السابع عشر ظهر « الغليون » البايب لأول مرة فى أوروبا . وانهالت الثروات الطائلة على تجار التبغ ، مما حدا بنابليون أن يؤسس إدارة خاصة بالتبغ عام ١٨١١ .

وانتقل التدخين إلى الدول العربية ، عن طريق تركيا أيام الخلافة

العثمانية ، ورغم أن علماء الإسلام ، قد تصدوا لهذه العادة منذ الأيام الأولى ورغم أن السلطان مراد الرابع قد أصدر فرماناً بتوقيع عقوبة الاعدام على المدخنين عام ١٦٣٣ إلا أنه أخذ فى الإنتشار بسبب الشركات الغربية التى أصرت على ترويجه وساعدها الحكام فى هذا حيث أغرتهم الضرائب التى كانوا يجمعونها من تجارته .

وفى أوائل القرن الثامن عشر ، اكتسبت السيجارة شكلا مستقراً وأخذت فى الإنتشار التدريجى ، وانتقلت إلى كل من إيطاليا والبرتغال . وتعرف عليها الجنود الإنجليز والفرنسيون أثناء حروب نابليون ، وأطلق عليها الفرنسيون اسم « سجاريت » .

بدء التدخين فى أمريكا :

وبعد ذلك بأربعين سنه تقريباً ، انتشرت السجائر فى الولايات المتحدة الأمريكية . وفى البداية كانت السجائر تصنع يدوياً ، إما عن طريق المدخن نفسه أو عن طريق المصنع ، حيث كانت كل العمليات من لف ولصق وتعبئه تتم يدوياً .

وفى عام ١٨٨٠ سجل جيمس أ . بونساك براءة اختراع أول ماكينة لتصنيع السجائر فى الولايات المتحدة ، حيث يوضع الدخان على ورقة طويلة ويتم اللف واللصق ، ثم تقطع إلى اجزاء صغيرة أوتوماتيكياً .

واستوردت انجلترا هذه الماكينة عام ١٨٨٣ ، وبدأت صناعة السجائر

فى الإنتشار إلى العديد من الدول الأوروبية الأخرى . ويمكن القول أنه فى بداية القرن العشرين . وقبل التأكد من أخطار التدخين انتشرت هذه العادة بحيث أصبحت ظاهرة إجتماعية عادية ومقبولة وكان الإعتقاد السائد حينئذ ، أن لأوراق الدخان فوائد طبيه .

ولعل الطفرة الكبرى لإنتشار عادة التدخين ، جاءت أثناد الحرب العالمية الأولى حيث كانت جيوش دول عديدة تحظى بإهتمام حكوماتها ورعايتها ، بما تغدقه من تلك اللفائف البيضاء الصغيرة ، كمسكن سريع أمام ورعايتها الظروف الغير إنسانية التى تخلقها الحرب الشاملة .

وفى أثناء الحرب العالمية الأولى ، تحطم عداء المرأه التقليدى للتخدين، وانتشر التدخين بين النساء عام ١٩٢٠ فى كل من أمريكا وأوروبا ، بل وأصبح تدخين المرأه دليلا على التقدم والرقى والمساواة بين المرأه والرجل .

هل كانت أضرار التدخين معروفة منذ القدم ؟ :

كان تاثير التدخين على الإنسان وصحته ، موضوع جدل طويل ، وأدرك بعض الأطباء القدامى أضراره منذ وقت مبكر ، ففى عام ١٥٩٨ ظهر أول مقال فى انجلترا يهاجم عادة التدخين .

وتتابع البحث ، وكشفت مقالات عديدة عن أضراره ، فقد أصدر بابا

روما القوانين التى تحرم المدخنين من الرحمة الربانية عام ١٦٤٢ ، وأصدرت حكومة بافاريا قانوناً يحرم التدخين عام ١٦٥٢ (*) . ولجأت الدنمارك والسويد وهولندا والنمسا إلى سن القوانين التى تمنعه .

ولم يصل العلماء إلى رأى قاطع فى خطورة التدخين على صحة الانسان إلا عام ١٩٥٠ . وفى عام ١٩٦٠ فقط ، بدأ الربط لأول مرة بين التدخين والأخطار الصحية التى يتعرض لها المدخن ، وبخاصة سرطان الرئة وأمراض القلب . وبدأت دول أخرى وخاصة الولايات المتحدة وانجلترا فى اتخاذ الإجراءات لعدم تشجيع التدخين وكان بدء استخدام الفلتر وانتشاره السريع مرتبطا بزيادة المخاوف من التدخين وأضراره

إلا أن بعض لحكومات ، رأت أن الضرائب التى تفرضها على الدخان تدر عليها مالا وفيراً وترفع مستوى دخلها ، فأغرتها المصلحة المالية وبدأت معارضتها للتدخين تخف شيئاً فشيئاً وتتلاشى .

(*) مقال الأستاذ جيرس مكرم جرجس ، المركز القومى للبحوث ، مطبوعات الهيئة العامة للإستعلامات ١٩٨٩/١١/٢١ .

الفصل الثانى

الدخان : إنتاجه وتوزيعه واستهلاكه

الفصل الثانى

« أن صناعة السجائر تنشر سلاحاً قاتلا وفتاكاً ، إنها صناعة تتعامل مع صحة وحياه المواطنين ، بغرض الكسب المادى . ولو لم يكن الأصحاب هذه الصناعة مالهم من قوة إقتصادية ونفوذ لادينت هذه الصناعة وحوربت السجائر بقوة أكبر منذ فترة طويلة » السناتور – روبرت كنيدى

الدخان : إنتاجه وتوزيعه واستهلاكه

احتكارات الدخان العالمية « الأخوة السبعة »

تتميز صناعه الدخان ، بأنها خاضعة للإحتكار ويسيطر عليها عدد محدود من الشركات العالمية ذات النفوذ ، يصل عددها إلى سبع وتعرف «بالأخوة السبعة» . وتتحكم هذه الشركات فى ٩٠ ٪ من التبغ فى العالم ولها قوة اقتصادية هائلة . ويبلغ انتاج أوراق التبغ فى العالم مايزيد على عشرة ملايين طن سنوياً ، تشارك ١٢٠ دولة فى العالم فى انتاجها ، وأغلبها من دول العالم الثالث .

وتسعى هذه الشركات إلى تنمية وزراعة التبغ الخام فى دول العالم الثالث ، لأن زراعة الدخان وتجفيف أوراقه ومعالجته بالتخمير تتطلب أفراناً خاصة ، غالباً ماتكون فى نفس المنطقة الزراعية ، مما يؤدى إلى الإضرار

بالأرض وزيادة تصحرها . ورغم أن هذه الشركات الإحتكارية تشترى التبغ بأبخس الأسعار ، فإن بلدان العالم الثالث تندفع فى زراعة المزيد من التبغ لأن زراعته تعتبر مصدراً هاماً من مصادر العمل فى الريف ، وهى كذلك مصدر هام لإيرادات الحكومة وحصيلة النقد الأجنبى .

والأخوة السبعة ، هى التى تحدد أسعار الشراء والبيع ، على المدى القصير والمتوسط والطويل ، هى التى تحدد اتجاهات التسويق فى العالم . أما دول العالم الثالث ، فدورها هامشى ، فى عملية التسويق رغم أنها تنتج ٦٠٪ من الانتاج العالمى .

وترتبط هذه الإحتكارات السبعة ببعضها بارتباطات وثيقة ، ويجمعها تفاهم ضمنى ، وتقتصر المنافسة فيما بينها على الدعاية للدخان ، والإعلان عنه لكى تزداد عادة التدخين تأصيلا وانتشاراً بين الناس .

ولقد أصبح التبغ من أوسع الحاصلات إنتاجاً وتوزيعاً فى العالم أجمع ، كما أصبح نظام توزيع السجاير المنتجه من أعقد الأنظمة بلا منازع.

حيث تغطى السجائر وجه الأرض من القطب إلى القطب . وحتى أعماق الصحارى والمحيطات وقمم الجبال ، فأينما ينتقل الإنسان على الكرة الأرضية تتواجد السيجارة بكل تأكيد .

وقد أعلنت منظمة الأغذية والزراعة « الفاو » أن استهلاك السجاير بلغ عام ١٩٩٠ مايزيد عن ٥٠٠٠ مليار سيجارة (أى ٠٠٠ ٠٠٠ ٠٠٠ ٥٠٠٠ سيجارة) . فإذا كان تعداد هذا العالم يبلغ حوالى ٥ مليار نسمة (أى٠٠٠ ٠٠٠ ٥٠٠٠ فرداً) فمعنى ذلك أن كل فرد يعيش فوق هذا الكوكب

سواء كان رجلا أو امرأه طفلا وليداً أو شيخاً مسناً ، يخصه حوالى ١٠٠٠ سيجارة فى العام الواحد - ومن المنتظر أن يزداد الاستهلاك على النطاق العالمى بنسبة ٢٠٪ على مدى السنوات القادمة حتى عام ١٩٩٥ .

هل هناك جوانب ايجابية لصناعة الدخان ؟

تتركز الجوانب الايجابية لصناعة الدخان ، من وجهه نظر الاقتصاديين، فى اعتبارها أحد أنشطة القطاع الصناعى فى البلاد وخلق فرص جديدة للعمل ، وزيادة حجم الأجور . علاوة على أن الحكومات تجنى حصيلة كبيرة من الأموال الناتجة من الضرائب والجمارك المفروضة على السجاير . وتزداد هذه الحصيلة ، خصوصاً بالنسبة لدول العالم الثالث ، حيث وجدت هذه الدول فى فرض الضرائب على السجائر ، مبرراً سهلا لجمع الأموال دون أن تقابل بمعارضة جادة من الناحية السياسية .

إلا أن هذه الجوانب الايجابية ، تقابل من الجانب الأخر بانخفاض معدل انتاج الفرد فى المجتمع بسبب الأمراض التى يسببها التدخين ، وزيادة عدد العاجزين صحياً ، وانخفاض متوسط عمر الفرد . وتقدم لنا كندا بالإحصائيات الدقيقة ، مقارنة بين المكاسب والخسائر التى تجنيها كندا من التدخين ، فقد وصلت حصيلة الضرائب عن بيع السجائر فيها إلى ١٩٠٠ مليون دولار عام ١٩٨٤ ، ووصلت الأموال المنصرفة على الرعايه الصحية الواجبة نتيجة لأمراض ناتجة عن التدخين إلى ٢٤٠٠ مليون دولار فى نفس العام ، بخلاف ١٥٠٠ مليون دولار خسائر فعلية نتيجة التوقف عن العمل بسبب الإصابة بأمراض ناتجة عن التدخين ، أى أن المحصلة النهائية

هى خسائر محققة بلغت ٢ مليار دولار هذا بخلاف الخسائر الناتجه عن الحرائق بسبب التدخين .

زراعة الدخان فى مصر :

عرفت مصر زراعة الدخان منذ أن احتكر محمد على الكبير زراعته وتجارته ، وكانت القوانين التى أصدرها هو ونجله سعيد باشا ، تهدف إلى زيادة موارد الدوله بفرض الضرائب على زراعته ، وتراوحت الضرائب بين الارتفاع الشديد والانخفاض المفاجىء وادت زيادة الضرائب إلى انصراف الزراع عن زراعة الدخان كما حدث عام ١٨٧٢ .

وبعد عام ١٨٩٠ بقليل قامت سلطات الاحتلال البريطانية بمنع زراعة الدخان نهائياً فى مصر ، وكان هدفها هو المحافظة على دخل الجمارك على الدخان ، وربط صناعة الدخان فى مصر باستيراده من الخارج ، خصوصاً من مستعمرات بريطانيا مثل الهند وتركيا .

وفى عام ١٩١٨ قامت وزارة الزراعة بعدة تجارب لزراعة الدخان فى محافظات القليوبية و المنوفية والدقهلية والشرقية ، إلا أن سلطات الإحتلال أوقفت هذه التجارب أيضاً حرصاً على حصيلة الجمارك .

صناعة الدخان فى مصر :

عرفت مصر صناعة الدخان حوالى القرن التاسع عشر ، وبدأت هذه الصناعة عهدها بزراعة التبغ ، ولفه باليد حتى كان عام ١٩٠٨ ، حينما دخلت الماكينات لأول مرة فى هذه الصناعة ، واختفت زراعة الدخان لعدة أسباب بينما تقدمت صناعة تقدماً محسوساً وأخذت تتقدم مع الزمن حتى

أصبحت هذه الصناعة من أقوى الصناعات إنتاجاً وتقدماً .

وكان للإنتاج المصرى للسجائر ، نوع مميز من السجائر الشرقية عرفته أوساط الصناعة العالمية ، بالطابع المصرى . وتلك ظاهرة فريدة من نوعها ، إذ يندر أن يتميز نوع من الإنتاج بمواصفات خاصة وممتازة له سمعته فى المجال العالمى .

وشهدت صناعة السجاير فى الستين سنة الأخيرة ، تحولا كبيراً نحو الإنتاج الآلى ، لإنخفاض تكلفته وملائمته لإتجاه أذواق المدخنين نحو السيجارة المخلوطة وماتحتاجه هذه السيجارة من عمليات التحول الكاملة فى الصناعة الا أن ذلك لم يسفر عنه توفيرا فى الايدى العامله . إذ ان انتشار السيجارة ... ذات الفلتر وما يحتاجه إنتاجها من عمليات صناعية مزدوجة ، قد أدى إلى زيادة الأيدى العاملة فى هذه الصناعة .

وقد أولت ثورة يوليو ، صناعة الدخان اهتماماً كبيراً ، واعتبرتها من الصناعات الأساسية فى البلاد ، وخلال العشرين سنة الأخيرة ، ظهر الإتجاه إلى إنتاج السجاير ذات المستوى المنخفض من كل من القطران والنيكوتين لتتمشى مع الإتجاهات الصحية العالمية ، إلى جانب استخدام الآلات الحديثة فى انتاج السجائر التى تصل طاقتها الإنتاجية إلى ٦٠٠٠ سيجارة فى الدقيقة الواحدة للآلة .

وتقوم صناعة السجاير فى مصر ، على انتاج الشركة الشرقية للدخان، وشركة النصر للدخان والسجاير ، وهما من شركات القطاع العام ، ويبلغ انتاجهما ٩٣٪ من انتاج الدخان فى مصر ، أما شركات القطاع

الخاص فلا يتعدى انتاجها ٧٪ من جملة الأدخنة المصنعة فى مصر .

وقد تمكن الإنتاج المحلى من سد حاجة المستهلكين حتى عام ١٩٨٠ ، وبعدها بدأ عهد جديد من انتشار مشروعات الإنفتاح الإقتصادى وزيادة دخول أسر المصريين العاملين بالبلاد العربية ، مما أدى إلى ارتفاع معدلات استهلاك السجاير ، وكان من نتيجة ذلك ظهور عجز فى الإنتاج المحلى عن سد احتياجات المستهلكين ، مما فتح الباب واسعاً لإستيرلد السجائر الأجنبية وارتفاع أسعارها .

زيادة استهلاك السجاير فى مصر :

كان استهلاك السجاير فى مصر يبلغ عام ١٩٧٧ ٢٦ مليار سنوياً

ووصل عـــام ١٩٧٩ إلى ٣٢ مليـــار

سنوياً

وكان متوسط استهلاك المدخن من السجاير فى مصر عام ١٩٨٠ يبلغ حوالى ٨١٠ سيجارة فى العام ، وكان هذا المتوسط يقل كثيراً عن متوسط استهلاك المدخن من السجاير فى العام فى عدد كبير من بلدان العالم ، كما يتضح من البيان التالى :

كندا	٢٨١٠	تركيا	١٣٤٠
الولايات المتحدة	٢٧٣٠	الصين الشعبية	٨١٠
بريطانيا	٢١٦٠	مصر	٨١٠
ايطاليا	١٧٤٠	العراق	٥٩٠
الاتحاد السوفيتى	١٥٤٠	أندونيسيا	٥٤٠

إلا أن هذا الوضع أخذ فى التغير منذ عام ١٩٨٠

فقد زاد استهلاك السجاير عام ١٩٨٥ بنسبة ٧٣٪ عما كان عليه الوضع عام ١٩٧٧ ، وبلغ استهلاك السجاير عام ١٩٨٥ ٤٥ مليار سيجارة فى العام .

ويقدر الخبراء أن يزيد استهلاك السجاير فى مصر عام ٢٠٠٠ ٨٨٪ عما كان عليه الوضع عام ١٩٨٥ ، ومن المتوقع أن يرتفع استهلاك السجاير عام ٢٠٠٠ إلى ٨٥ مليار فى السنة .

وهذه الحقائق تؤكد الدراسات التى توضح أن التدخين يزداد فى دول العالم الثالث ، ومن بينها مصر بمعدل ٢٪ إلى ٣٪ سنوياً ، وبينما يقل فى الدول الصناعية المتقدمة بمعدل ١٪ سنوياً .

أعباء زيادة استهلاك الدخان فى مصر

إن هذه الزيادة العشوائية فى استهلاك الدخان فى مصر تعنى أن قدراً أكبر من موارد المجتمع الإقتصادية ، لابد أن توجه إلى صناعة الدخان، بدلا من أن توجه إلى نشاط إقتصادى نافع ومثمر .

فعلى الرغم من أن الدولة تجنى حصيلة كبيرة من الجمارك والضرائب ، والتى وصلت إلى ٣٤٣ مليون جنيه عام ١٩٨٥ . وعلى الرغم انه من المتوقع أن تقدم صناعة السجاير لخزينة الدولة ٢.٥ مليار (عام ٩٢/٩١) منها ٢ مليار جنيه ضريبة

مبيعات ، ٠.٥ مليار رسوم جمركية وضرائب (١) . إلا أن حجم

الفاقد فى دخل الأسرة ، وبالتالى حجم الفاقد فى الدخل القومى يصل إلى عدة مليارات. وتدل التقديرات الخاصة بميزانية الأسرة فى مصر (عام ١٩٧٥) على عظم هذا الفاقد من الدخل المنفق على التدخين ، فبينما تنفق الأسرة المصرية على الدخان ومشتقاته حوالى ٦٪ من دخلها ، نجدها لاتنفق إلا ٥ .٤٪ على مجموعة الألبان ومنتجاتها ، وحوالى ٥ .٢٪ على مجوعة الفاكهه أو على السكر والمواد السكرية ، أما البيض فنصيبه لايصل إلى١٪ (٢) .

ومما لاشك فيه أن هذا الفاقد على التدخين يتزايد عاماً بعد عام ، فى الوقت الذى ينخفض فيه الانفاق على الطعام الضرورى .

إن بلادنا تتحمل أعباء مزدوجة ، فعلاوة على الأمراض التى يسببها التدخين ، فهناك المشاكل الصحية المزمنة مثل سوء التغذية والبلهارسيا والسل والدوسنتاريا والتهاب الكبد الوبائى وغيره . ومهما كانت عوائد الحكومة المالية من الدخان ، فإن انتشار التدخين بهذه الصورة الوبائية ، أصبح يفوق فى خطورته كثير من المشاكل الصحية التقليدية فى مجتمعنا ، ولن يؤدى على المدى الطويل ، إلا إلى الدمار الفعلى لشبابنا واقتصادنا .

---

(١) من تصريح المهندس محمد صادق رئيس الشركة الشرقية للدخان والسجائر (الأهرام ١٩٩١/٦/٢٣).

(٢) الدكتور فؤاد هاشم أستاذ الاقتصاد والعلوم السياسية - جامعة القاهرة - كتاب «رسالة إلى أطباء مصر التدخين أو صحتك» ص ٥٢ .

الفصل الثالث

لماذا يدخن الشباب فى مصر

الفصل الثالث
لماذا يدخن الشباب فى مصر

حتى نستطيع أن نستوعب أبعاد مشكلة التدخين فى مصر ، سنحاول أن نقدم دراسة واقعية للدوافع والظروف والمؤثرات المختلفة التى تلعب دورها فى التأثير على الشباب للبدء فى التدخين ، ونوضح لماذا يبدأ بعض الشباب فى التدخين ، ولماذا يرفضه البعض الآخر . وفى أى سن يبدأ الشباب التدخين لأول مرة ؟.

وحين يبدأ الشاب فى التدخين ، فى سهولة ويسر ، فهل يستطيع أن يتوقف عنه أيضاً بنفس السهولة واليسر . وكم سنة يستمر الشاب فى التدخين ، بعد البدء فى التدخين لأول مرة .

وهل يترك التدخين أثراً صحياً أو نفسياً على الشباب ، حتى لو كانت فترات ممارسة التدخين قليلة وللإجابة على هذه التسؤلات سنقدم للقارىء صورة واقعية يمكن أن تساعده على ادراك كثير من الحقائق الغائبة حتى نصل إلى الفائدة المرجوه ، وهى حماية الشباب من أخطار الإقدام على هذه الخطوة من البداية ، وهى ممارسة التدخين .

فى أى سن يبدأ الشباب التدخين لأول مرة

بلغ عدد السكان فى مصر عام ١٩٩١ حوالى ٥٦ مليون نسمه ، ويقدر عدد المدخنين فيها بحوالى ٩ ملايين مدخن أو يزيد ، ينفقون حوالى ٦ مليارات جنيه مصرى فى العام ، ويتراوح سن هؤلاء المدخنين بين السادسة من العمر ومافوق الستين .

وتشير بعض الدراسات الحديثة (*) إلى مايلى :

ويبدأ حوالى ١١٠ آلاف طفل فى التدخين من سن ٦ إلى ١٥ سنة .

ويبدأ مليون ، ٩٨٠ ألف شاب فى التدخين قبل سن الـ ٢٠ من العمر .

ويبدأ٣ مليون ، ٤٢٠ ألف رجل فى التدخن من سن ٢٠ إلى ماقبل الـ ٣٠ من العمر .

ويبدأ ٢ مليون ، ٨٧٠ ألف فرد فى التدخين من سن ٣٠ إلى ماقبل الـ ٦٠ من العمر .

ويبدأ ٦٢٠ ألف كهل فى التدخين من سن الـ ٦٠ ومابعدها .

من هذه الدراسة ، يتضح لنا أن حوالى ٥ ملايين ، ٥١٠ ألف شاب يبدأون فى التدخين قبل سن الثلاثين من العمر . ويضم هذا الرقم شباب البلاد من المجندين الجدد ، والمواطفين والعمال .

(*) تمت هذه الدراسة الميدانية بالتعاون بين وزارة الصحة فى مصر والمركز القومى للإحصائيات الصحية فى واشنطن .

وبدأت فى نوفمبر ١٩٧٩ ، واستمرت حتى مارس ١٩٨٤ ونشرت نتائج الدراسة فى نوفمبر ١٩٨٨ تحت عنوان « وباء التدخين فى مصر » . وقام بالدراسة د . أمين كامل سعيد ، ود . آمال سامى ابراهيم تحت إشراف د . رمسيس عبد العليم جمعه وكيل وزارة الصحة .

وقد أجريت الدراسة على ١٧٧١٣٠ فرداً من ٥٥١٧٤ أسرة مصرية مقيمة فى ٢٠ محافظة من أغلب محافظات جمهورية مصر . وتضم الدراسة ٧٩٨٥٩ رجلا ، ٩٧٢٧٤ امرأه ، جميعهم فوق السادسة من العمر

والمفارقة المؤسفة ، أنه فى الوقت الذى تكون فيه الدولة قد أنفقت مليارات الجنيهات لإعداد وتدريب هؤلاء الملايين من الشباب فى الجيش والمدارس والجامعات ، وفى الوقت الذى تكون فيه الدولة فى انتظار عائد استثماراتها من تعليم واعداد لهؤلاء الرجال الأشداء ، يتلقفهم التدخين ويعتصر قواهم فى أكثر فترات العمر فتوة وحيوية وعطاء وقوة وكأننا :

« ننفخ فى قربة مخرومة »

وتعتبر مصر من بين البلاد ذات النسبة العالية فى تدخين شبابها بعد تايلند وكوبا وزامبيا كما يتضح من الجدول التالى الذى نشرته مجله « اليوم العالمى للإمتناع عن التدخين » – ١٩٩١ .



يسقى حماره والسيجارة فى يده « الحياة »

اتجاهات التدخين بين المراهقين والشباب فى بعض الدول النامية المختارة

الدوله	الفئة العمرية	معدل انتشار التدخين (٪) فتيان	فتيات	السنة
تايلند	١٤ – ٢٥	٤٥.٥	١٢.٥	١٩٨٥
زامبيا	١٨ – ٢٤	٣٧	٥	١٩٨١
الصين الشعبية	١٥ –١٩	١٩	٠.٣	١٩٨٤
كوبا	١٥ – ٢٠	٤١	٢٨.٨	١٩٨٤
كوت ديفوار	١٦ – ١٧	٢٤.٢	٤	١٩٨٠
موريا الجنوبية	١٥ – ١٩	١٤.٦	٠.٢	١٩٨٥
مصر	١٤ – ٢٤	٣٦.٦	١	١٩٨٤
نيجيريا	٢١ – ٢٤	٤٢.٢.٢	٦.١	١٩٨٤

اليوم العالمى للإمتناع عن التدخين ٣١ مايو ١٩٩١ التخدين والشباب

ماهى الظروف التى تدفع شبابنا للتدخين :

هل هناك ظروف موضوعية تدفع بشبابنا لممارسة التدخين ؟

وماهى العوامل والظروف التى تدفع ببعض الشباب للبدء فى التدخين ؟

للإجابة على هذه التساؤلات ، نسترشد بإحدى الدراسات الهامة (*) التى

(*) قام بهذه الدراسة مكاتب الخدمة الاجتماعية بمديرية التربية والتعليم بمنطقة الجيزة التعليمية فى أكتوبر عام ١٩٨٦ .
وأشرف عليها الأستاذ فؤاد نسيم موجه أول التربية الإجتماعية ، وشارك فيها السيدات والسادة : نجاح الشيخ : سناء محمد ، محيى الشناوى ، أزهار هريدى .

أجريت على ١٠٠٠٠ طالب فى عشرة مدارس من التعليم الثانوى العام ، والتعليم التجارى والزراعى والصناعى .

وتوضح هذه الدراسة ، أن شباب المدخنين فى المدارس المصرية عادة مايكونون ضحايا لعدة عوامل تحيط بهم وتلعب بمشاعرهم وتؤثر فيهم وتؤدى بهم فى النهاية إلى الوقوع فريسة فى شباك التدخين ، ومن أهم هذه العوامل ما يلى :

١ - الرغبة الملحة فى تقليد الكبار :

هناك بلا شك مايثير فى نفس الشباب الرغبة الملحة فى تقليد الكبار فى كل شىء ، والتدخين طبعاً من بينها ، وخصوصاً لإعتبار التدخين على وجه التحديد مظهراً من مظاهر النضج والرجولة .

ولذلك أظهرت هذه الدراسة ، الدور الكبير والرئيسى للمدخنين فى الأسرة ، على بدء صغار شباب الأسرة فى ممارسة التدخين ، كما يتضح مما يلى :

- نصف هؤلاء المدخنين الصغار يدخن آباؤهم .
- ربع هؤلاء المدخنين الصغار يدخن اخواتهم الإناث وأقاربهم .

وهذا أمر طبيعى ، لأن مجرد تدخين الوالد والأخ والأخت فإنهم ، بهذا المسلك يلقنون الصغار شيئين فى منتهى الأهمية :

أولا : أن التدخين هو النمط الطبيعى فى الأسرة والمجتمع والحياه .

ثانياً : لاتستمع إلى النصائح الطبية الجوفاء ولاتثق فى العلم .

وهكذا وبممارسة الصغار لعادة التدخين يشعر هؤلاء المراهقون

بأنهم لم يصبحوا بعد من زمرة الصغار ، وأنهم يعلنون فى جرأة للجميع قد أصبحوا بالفعل من ضمن الكبار .

٢ - محاولة شغل الفراغ وتحقيق الذات :

من المشاكل التى تواجه الشباب فى بلادنا ويعجزون عن حلها ، احساسهم بالوحدة والفراغ .

فقد اتضح من هذه الدراسة ، أن عدم وجود أنشطه خاصة بالشباب بالحى أو المدرسة ، تشغل أوقات فراغهم وتحقق أحلامهم ، يدفعهم إلى مخالطة من هم أكبر منهم سناً فيسعون إلى تكوين الجماعات والشلل بهدف الضحك والتهريج والترويح عن النفس .

وينتهز هؤلاء الشباب الفرص والمناسبات الخاصة أو العامة ، للتجمع فى الشوارع أو الميادين للتدخين الجماعى ، كمحاولة لتحقيق الذات والبحث عن الجديد أياً كان ، أو كمحاولة لتغيير نمط حياتهم والبحث عن المجهول . وقد تكون هذه المحاولات غير المدروسة ، هى بداية الإلتقاء بأصدقاء السوء وممارسة العادات الضارة والانحراف أو التطرف أو غير ذلك .

٣ - الهروب من الواقع وتناسى المشاكل الشخصية :

وهناك نسبة لابأس بها من هؤلاء الطلبة الصغار ، بدأت فى التدخين للهروب من الواقع ونسيان مشاكلهم والتحليق فى عالم الخيال . وكمثال على هذه المشاكل الشخصية ، الصعوبات الاقتصادية للأسرة والخلافات الزوجية بين الوالدين والمشاجرات المستمرة بينهما ، وما ينتج عنها من مشاكل الطلاق وسوء معاملة زوجة الأب .

هذا علاوة على انطفاء جذورة الأمل فى نفوسهم بالعمل والنجاح وتكوين أسرة بالزواج المبكر .

كل هذه الأوضاع تؤدى بهم إلى الإحساس بالفشل والإحباط والشعور بالإكتئاب وعدم التركيز فى المذاكرة ، وتكرار رسوبهم ، فيلجأون للتدخين ، لتخفيف حالات القلق ، والصدمات العاطفية التى يتعرضون لها ، آملين أن يساعدهم التدخين على كبح جماح توترهم ، وفقدان أعصابهم والسيطرة على اضطراباتهم النفسية المتكررة

٤ - الاستجابة لدعايات شركات السجاير و الدخان :

وتنجذب نسبة كبيرة من هؤلاء الطلبة ، للتدخين بفعل تأثير إعلانات السجاير والدخان ، التى تحاصرهم فى التليفزيون والجرائد والمجلات يومياً . وهذا أيضاً أمر طبيعى وذلك :

(١) لأن مايتم من أعمال الترويج والدعاية للتدخين يعطى انطباعاً عاماً بأن التدخين عادة مقبولة اجتماعياً وخاصة أن الترويج والدعاية مسموح بهما قانوناً .

(ب) علاوة على أن تبنى شركات السجاير والدخان ، لبعض الأحداث الرياضية الهامة وأنواع المسابقات المختلفة ، خصوصاً مايعرض منها فى التليفزيون فإنه يعطى الشباب فكرة تفصيلية عن أنواع السجاير المختلفة ، خصوصاً المستورده منها ، وذلك فى جو جذاب ملئ بالمغامرة والفتوة والشباب يجعل الشباب ميالا لتجربة هذه الأنواع من التدخين التى يروج لها أصحابها أشد الترويج .

(ج) أما الجانب الآخر من هذا الموضوع ، فيتمثل فى أن مايتم من أعمال الترويج والدعاية للدخان والسجاير ، والتى تربط بين التدخين والمتعة والنضج والمجازفة والتى تخاطب الشباب ، الذين يعتبرون عموماً من أفضل قطاعات المجتمع صحة وحيوية ، تجعلهم يشعرون أن الممارسات الخطرة لا يمكن أن تؤثر فيهم . ومن الصعوبة بمكان اقناعهم بالأخطار التى يكتنفها تدخين السجارة ، سواء على المدى القصير أو الطويل . هذا إلى جانب أن الاعلانات التجارية فى الصحف والمجلات والتليفزيون ، تؤصل عادة التدخين عموماً .

الفرق بين السيجاره والغليون

هناك بعض الفروق بين تدخين السجائر والسيجار . فدخان السجائر يتميز بأنه حمضى يتم امتصاص النيكوتين من داخل الشعب الهوائيه . ويصل أعلى تركيز له فى الدم بعد عدة دقائق (١٠ - ٤٠ مجم / لتر) وينخفض الى أقل مستوى له بعد حوالى ٢٥ دقيقه ، فيحتاج المدخن المدمن الى إشعال سيجاره جديده بعد هذه المده تقريبا ، لزيداة نسبة تركيز النيكوتين فى الدم مرة أخرى.

أما دخان السيجار فيتميز بأنه قلوى ، وهذا يؤدى الى إمتصاصه عن طريق الغشاء المخاطى للفم ليصل الى الدم . ولذلك ترتفع نسبة النيكوتين فى الدم بعد حوالى نصف ساعه (٢٥ مجم/ لتر)، فى حالات تدخين السيجار والغليون.

ونظرا لأن غاز أول أكسيد الكربون ينتج عن الإحتراق غير الكامل

للدخان ، فإن نسبته تزيد فى كل من الغليون والسيجار عنها فى السجائر .

ويؤدى تدخين السجائر الى الإصابه بسرطان الشعب الهوائيه أما تدخين السيجار والغليون ، فإنه يؤدى الى الإصابه للسرطان الفم تبعا لتركيز المواد السامه المسببه للسرطان فى كل حاله .

تدخين الشيشه والجوزه والنرجيله

يفترق تدخين الشيشه والجوزه وغيرها ، عن تدخين السجاير والسيجار، فى أن الدخان المتصاعد يمر أثناء عملية التدخين بإناء يحتوى على الماء وعلى الرغم من الإعتقاد السائد بأن مرور الدخان على الماء تنقيه مما يعلق به من سموم إلا أن حقيقة الأمر ، أن مدخن الجوزه معرض للإصابه بالنزلات الشعبيه الإنسداديه المزمنه ، أكثر من مدخن السجائر .

صحيح أن كمية النيكوتين فى دخان الجوزه تقل عنها فى السجائر ، إلا أن طريقة تدخين الجوزه تحتاج من المدخن أن يسحب نفساً طويلا من الجوزه ، نظرا لصعوبة شفط الدخان من خلال الأنابيب الطويله . وهذا يؤدى الى زيادة مدة وجود المواد الضاره داخل صدر المدخن ، وزيادة تركيز نسبة النيكوتين فى الدم . علاوه على زيادة نسبة أول أكسيد الكربون فى دخان الشيشه والجوزه نظر للإحتراق غير الكامل للفحم والدخان .

كما يختلف الضرر أيضا باختلاف نوع الدخان ، فإستخدام التمباك البلدى فى تدخين الشيشه والجوزه يكون أقل ضررا من إستخدام (دخان المعسل) فهو من أشد أنواع الدخان خطرا وضررا ، فطريقة صنع هذا الدخان غريبه جدا . فاللذين يقومون بتصنيعه يأخذون أردأ وأرخص أنواع

الدخان ، ويخمرونه فى بقايا العسل الأسود . وبعد أن تنتهى عمليه التخمير ، يجفف ويعبأ ويصبح معدا للبيع . ويباع أغلب إنتاج المعسل فى الريف وعادة يستخدمه فقراء المدخنين فى الأرياف . ويقبل عليه الفلاحون بشغف ولذه إلا أنه يسبب أضرارا تفوق أضرار الأنواع الأخرى من التدخين.

٥ - التدخين لمجرد الرغبة فى التدخين :

وهذا هو المبرر الأخير الذى قدمه بعض هؤلاء الطلبه . . هكذا .. لمجرد الرغبة فى التدخين . وقد أتضح أن هؤلاء الطلبة من أبناء بعض كبار المدخنين .. وطبعا هذا يكفى . ولايحتاج الأمر إلى مزيد من التفسير .

من تحليل للعوامل والظروف التى تدفع الشباب إلى التدخين ، يتضح لنا أهمية دور البيئة المحلية المحيطة بالطفل ، والتى فيها ينشأ ويشتد عوده ويكتسب فيها شخصيته الاجتماعية فى سلوكه ووعيه الصحى بالضرورة .

وهذه البيئة المحلية هى المنزل ، والمجتمع الخارجى / وينعكس أثر كل منهم داخل أسوار المدرسة بما تحمله من أفكار وقيم وثقافات ومعايير وعادات تسود المجتمع عموماً .

وقد ثبت أن التدخين يلفت نظر الطفل منذ بلوغه سن ٤ شهور ويستمر حتى سن الخامسه من العمر . فإذا كان الوالد أو أى شخص عزيز آخر من المدخنين ، يصبح التدخين بالنسبة للطفل « حقيقة ذاتية » . أما إذا كان المدخن مجرد شخص يقابله الطفل فى الطريق العام ، فالتدخين فى هذه الحالة يكون حقيقة موضوعية ، لا يرتبط بها هو شخصياً ، وليست له تجربة ذاتية فيها .

علاوة على أنه ، يمكن للمدرسة ذاتها ، أن تلعب دوراً كبيراً فى تشكيل نمط الحياه الذى سيميز الطلبة فى المستقبل . ومن هنا يبرز أيضاً فى المقدمة دور المعلم والمربى والمدرس ، فهو من الفئات الموجهه للرأى والفكروهو مثل أعلى وقدوة . فهل يمكن أن يلعب المدرس هذا الدور الكبير فى محاربة عادة ضارة مثل التدخين إذا كان هو نفسه مدخناً .

من أين يحصل صغار المدخنين على ثمن السجائر :

والغريب أن يبدأ الشباب فى التدخين فى سن مبكرة ، فى الوقت الذى لايملك فيه أغلبهم ثمن مايدخنونه من سجاير . فمن أين يحصل هؤلاء الطلبه على ثمن مايدخنونه من سجائر .

تقول الدراسة :

- أن ثلث المدخنين الصغار يحصلون على النقود من مصروف الأسرة أو من أصدقاء السوء دون مقابل .
- يضطر البعض الآخر للإقتراض لتوفير ثمن مايدخنونه من سجائر .
- يحاول الباقون القيام بأى نوع الأعمال المؤقتة لشراء احتياجاتهم من الدخان .

واتضح من هذه الدراسة أيضاً أن هؤلاء الشبان يفرطون أيضا فى شرب الشاى والقهوة . وأن نسبة ضئيلة منهم ـ حوالى ٧٪) تتعاطى الحشيش أيضاً .

كم سيجارة يدخنها المدخن فى مصر عموماً :

يتضح من بعض الدراسات الحديثة فى مصر ، أن متوسط تدخين

الفرد المدخن فى مصر حوالى ١٨ سيجارة فى اليوم . فمنهم من لايتجاوز تدخينه ٥ أو ٦ سجاير فى اليوم ، ومنهم مايزيد تدخينه عن ٤٠ أو ٥٠ سيجارة يومياً . وينطبق هذا المعدل على جميع المدخنين فى مصر ، رجلا أو امرأه ، فى الحضر أو الأرياف .

بعد البدء فى التدخين لأول مرة ... كم سنه يستمر الشباب فى التدخين :

وبغض النظر عن السبب الذى دفع بالشاب إلى البدء فى التدخين وحتى لو كان مجرد اللهو والتسلية ، أو على سبيل التجربة ، فقد وجد الباحثون أنه بمجرد أن يبدأ الشخص فى التدخين للمرة الأولى ، فأنه يستمر فى ممارسة التدخين لمدة لاتقل عن ٥ سنوات فى حدها الأدنى ، وقد تصل إلى أكثر من ١٥ سنة .

فإن نصف الشباب الذى يبدأ فى التدخين ، يستمر فيه لمدة أكثر من ١٥ سنة . وربع الشباب الذى يبدأ فى التدخين ، يستمر فيه لمدة من ٥ إلى ١٥ سنة .

أما الربع الباقى فإنه يستمر فى التدخين لمدة ٥ سنوات على الأقل .

ويرجع السبب فى ذلك إلى عاملين :

١ - أن التدخين فى هذه المرحلة من عمر الشباب ، يؤدى إلى

ارضاء المدخن الشاب نفسياً واجتماعياً وعاطفياً .

٢ - التـأثيـر الكيـمـاوى لمادة النيكوتين الذى يسـبب فى جـرعـاته الصـغيرة، بعض التنبه والنشاط للجهاز العصبى لفترة قصيرة يعقبها نوع من الركود والكسل فى النشاط العصبى .

وهذه المادة يعتـادها المدخن ، ويصل تـأثيـرها لدى البـعض لدرجـة الإدمان ، ويصعب على المدخن التخلص من تأثيرها .

ويؤكـد ذلك ، أنه ليس من السـهل على المدخن التـخلص من عـادة التدخين فى يسر اذا ما بدأ فيها .

هل للتدخين آثار واضحة على صحة الشباب المدخن :

قد لا تظهر على الشباب الآثار المعروفة فى مراحل التدخين الأولى . فـالأمـراض المزمنة وحـالات العـجـز والوفـاه التى يسـبـبـها التـدخين لاتتضح صورتها قبل عقدين أو ثلاثة من التدخين .

إلا أننا يمكن أن نقول أن مقـدمـات هذه الأمـراض ، يمكن أن يظهـر أثرها ويمكن أن يلمسها المدخن الشاب بنفسه ، حتى بعد مرور شهور قليلة من بدء التدخين .

فـالمدخنون من الشبـاب ، يكونون بلا شك أقل ليـاقـة ، وأقل احـتمـالا وقـوة من أقـرانهم غيـر المدخنين . فـالتـدخين يؤدى إلى نقص كـفـاءة الرئة ،

ونقص كمية الاكسجين لديهم كما يؤدى التدخين إلى ضعف جهاز المناعة لديهم ، ويكونون عرضة للإصابة بالنزلات الشعبية المتكررة وللاصابة بالأنفلونزا الحادة .

على سبيل المثال ، تم تدريب مجموعة من الشباب من المدخنين ومن غير المدخنين ، البالغين من العمر ١٩ عاماً على الجرى لمدة ١٢ دقيقة وتبين :

١ - أن المدخنون يقطعون عادة مسافة تبلغ ٢,٦ كيلو متر فى هذه المدة .

٢ - بينما يقطع غير المدخنين مسافة تبلغ ٣ كيلومترات فى نفس المدة (١) .

وعلى المدخنين الشباب أن يختبروا أنفسهم بأنفسهم ، فالمدخن لايمكن أن يكون ذلك الشاب الممتلئ قوة ونشاطا وحيوية الذى تصوره شركات الدخان فى دعاياتها ولن يكون .

فلا يمكن بأى حال ، أن يكون المدخن الشاب ، رياضيابارزا أو بطلا من أبطال الرياضة والأوليمبياد مثلا ، ولن يكون على الأرجح سوى عليل ينهج ولايقوى على الجرى وصعود السلالم المرتفعة . وهى صورة مؤسفة تتنافى وأحلام الشباب وآمالهم وخيالهم .

التدخين وشخصية الشاب :

فى دراسة طريفه ، أجريت فى انجلترا عام ١٩٤٦ واستمرت لمدة ٢٥

---

(١) اليوم العالمى للامتناع عن التدخين (طفولة وشباب بلا تبغ) ٣١ مايو ١٩٩٠ .

عاماً ونشرت عام ١٩٧٦ عن التدخين وعلاقته بالشخصية وشملت ٢٧٥٠ فرداً من مواليد ٣ إلى ٩ مارس ١٩٤٦ ووجهت الأسئلة التالية إليهم :

– تاريخ البدء فى التدخين – كمية السجاير التى يدخنونها

– هل يبلعوا الدخان أن لا

عندما بلغوا سن ١٦ سنه عام ١٩٦٢

وسن ٢٠ سنه عام ١٩٦٦

وسن ٢٥ سنه عام ١٩٧١

وكانت نتائج البحث كما يلى :

١ – أن المدخن المنتظم الذى بدأ فى التدخين فى سن ١٦ سنه أو أقل واستمر يدخن حتى سن ٢٥ سنه ، كان أكثر عصبية وقلقاً وتطرفاً وأقل استقراراً من أولئك الذين لم يدخنوا على الاطلاق أو الذين بدءوا التدخين بعد سن ١٦ سنه .

٢ – أن الشخص الذى يدخن أقل من ١٠ سجائر فى اليوم ، يكون أكثر اتزاناً واستقراراً من الذى يدخن أكثر من ١٠ سجاير فى اليوم .

٣ – الذين لايبلعون الدخان ، يكونون أكثر قدرة على الإقلاع عن التدخين من الذين يبلعون الدخان بعمق ، فهؤلاء يصعب اقلاعهم عن التدخين.

وقد امتنع عن التدخين بالفعل ٤٧٪ من الذين يدخنون أقل من ١٠

سجاير يومياً والذين لايبلعون الدخان وبدءوا فى التدخين بعد سن ١٦ سنه واستمروا فى التدخين مدة أقل من ٥ سنوات .

ومن ذلك يتضح للشباب الذى قرر ممارسة التدخين ما يلى : أهمية تدخين كميه أقل من السجائر ، وأهمية الامتناع عن ابتلاع الدخان علاوه على عدم البدء فى التدخين قبل سن السادسة عشر) .

الفصل الرابع

التبغ : مكوناته وطرق تدخينه



الفصل الرابع

التبغ : مكوناته وطرق تدخينه

تتميز أوراق التبغ بأنها عريضة وتشبة فى الشكل أوراق شجرة الموز وتجفف فى الشمس أو فى أفران خاصه ، وتلف هذه الأوراق وتقطع فى أشكال مختلفة تمهيداً لإستعمالها فى صنع السجائر أو السيجار أو الغليون أو المعسل أو النشوق أو المضغه .

ويحتوى التبغ على العديد من المواد الكيمائية ، التى ثبت ضررها بالإنسان وتتمثل أهم مكونات الدخان فيما يلى :

١ - النيكوتين :

هو المادة التى تعطى النكهه للدخان ، وهو الذى يتسبب فى اعتياد التدخين وادمانه فى بعض الحالات . كما يستخرج النيكوتين من أوراق التبغ ، ويستخدم فى تصنيع المبيدات الحشرية .

يقول الدكتور حسن حمدى عميد كلية طب القصر العينى الأسبق ، فى رسالته لنيل درجة الدكتوراه ، فى علم الفسيولوجيا عام ١٩٦٠ بعنوان «التدخين وأضراره» :

« إن مادة النيكوتين تم اكتشافها فى الربع الأول من القرن الماضى ، على أنها المادة الفعالة فى نبات التبغ ، وظهر أنها مادة سامة بحيث أن نقطة واحدة منها تكفى لقتل كلب كبير » .

وتتراوح نسبه النيكوتين فى السيجارة بين ٠,٥ - ٢,٥ ملليجرام

ويحتوى دخان ٤٠ سيجارة على مايقرب من ١١٠ ملليجرام من النيكوتين ويمكن لهذه الكمية أن تؤدى إلى قتل إنسان بالغ فى الحال ، اذا حقنت فى الوريد دفعه واحدة . ومن المعروف أن تدخين سيجارة واحده يؤدى إلى زيادة نسبه النيكوتين فى الدم خلال . ١٠ دقائق لتصل إلى ١٠ - ٤٠ مجم من النيكرتين لكل لتر من الدم . الا ان ٩٠٪ من النيكوتين يمر ... يمر بعده تحولات كيميائيه داخل الكبد ، للتخلص من سميتها ، ويؤدى هذا إلى إرهاق الكبد وإصابته بنوع من التليف . أما ال ١٠ ٪ الباقيه فيتخلص منها الجسم بعد إمتصاصها .

٢ - القطران أو القار

القطران مادة لزجه سواء تشبه الزفت فى شكلها وهو جزء من خلطه تستخدم فى رصف الشوارع . وهو الماده المسئوله عن صبغ أظافر وأسنان المدخن باللون الأصفر الداكن أو اللون البنى .

ويحتوى كل لتر من الدخان على ٤٧ - ٦٣ مجم من القطران . وتختلف كميته من ٣ - ٤٠ مجم فى كل سيجاره .

يقول الدكتور السيد سالم ، رئيس قسم الصدر السابق ، بكلية القصر العينى فى حديث منشور له بجريدة الجمهوريه فى ١٩٦٤/٥/٣ :

« لو علم المدخن أن مع كل سيجاره يدخنها ، يدخل الى صدره كميه من القطران الذى يستخدم فى سفلتة الشوارع . فعلى مدى السنين نعتقد أن طريقا طويلا داخل صدره ، يكون قد تم سفلتته بمعنى أنه قد أصبح غير قادر على القيام بوظيفته ، وتحدث له أدوار من النهجات والربو ، إن لم

تكن قد حدثت له أمراض أخرى أكثر خطوره مثل سرطان الرئه » .

كما ثبت :

« أن الخلايا العاديه تتحول الى خلايا سرطانيه غالبا عن طريق مادتين إحداهما مسببه للسرطان والأخرى ماده مهيجه ، وعلى ذلك فقطران السجاير يعتبر ماده مثاليه لإحداث السرطان حيث يحتوى على مواد مهيجه للأغشيه المخاطيه المبطنه للجهاز التنفسى ، وكذلك العديد من المواد التى ثبتت قدرتها على إحداث السرطان فى العديد من حيوانات التجارب » (*) .

٣ - غاز أول أكسيد الكربون

ينتج أول أكسيد الكربون من الإحتراق غير الكامل للدخان ، وللورقه الملفوفه بها السيجاره . وهو نفس الغاز الذى يتولد من عوادم السيارات ، ويؤدى الى تلوث البيئه . ويحتوى النفس المستنشق من السيجاره على ١ - ٥٪ من أول أكسيد الكربون . ويتميز غاز أول أكسيد الكربون بقابليته الشديده للإلتحام بالهيموجلوبين بالدم ، بسرعه تفوق قابليه الأكسجين لذلك بنحو ٢٠٠ مره فيهاجم هيموجلوبين الدم ويتحد معه ليحل مكان الأكسجين وبالتالى يحمل الهيموجلوبين غاز أول أكسيد الكربون بدلا من الأكسجين الى خلايا الجسم المختلفة ، فتتعطل الوظائف الحيويه داخل الجسم . وثبت أن تدخين ٢٠ سيجاره يحرم الجسم من حوالى ١٥٪ من الهيموجليوبين ، الذى يتحد مع أولى أكسيد الكربون ويصبح هذا الجزء بلا فائده لجسم الإنسان .

* دكتور محمود محمد المرزبانى أستاذ كيمياء بمعهد الأورام جامعة القاهره . كتاب التدخين أو صحتك ص ٣٥

٤ - الأحماض العضويه وعدد من السموم الأخرى

يحتوى الدخان على عشرات من السموم والأحماض العضويه التى يسبب الكثير منها السرطان ، مثل داى ميثيل نيتروزانين ، وبنزوبيرين ، نافثيليمين الذى يسبب سرطان المثانه فى المدخنين ، الى جانب عدد من القلويات الموجوده فى دخان البايب والسيجار ومادة البولنيوم ٢١ التى تؤدى الى تشويه الأجنه وإصابتهم بسرطان الدم (اللوكيميا) كما تتسبب الى جانب مواد أخرى موجوده فى السجاير فى حدوث كثير من حالات الإجهاض.

كما تؤدى عملية الإحتراق الكامل للتبغ والورقه الملفوفه بها السيجاره ، إلى جانب إحتراق بعض المواد الأخرى المضافه الى الدخان ، الى تصاعد غاز ثانى أكسيد الكربون ويؤدى إستنشاق هذا الغاز بصفه مستمره أثناء التدخين ، الى نقص فرص دخول الأكسجين الى الرئتين ، ويعطل عملية تبادل الغازات الطبيعيه . علاوه على أنه يسبب حموضه شديده بالمعده ، نتيجة ذوبانه فى لعاب المدخن .

هل هناك تفاوت فى الضرر بين مختلف أشكال التدخين

تترسب هذه المواد السامه بنسبة كبيره على أغشية الفم المخاطيه ، والقصبه الهوائيه والشعب الهوائيه بعد حبس الدخان فى الصدر لعدة ثوان قليله ، وتتسرب إلى داخل أنسجه الرئه ومنها إلى دم المدخن . ولقد ثبت أن الضرر يصيب جميع المدخنين على إختلاف طرق تدخينهم فى جميع الظروف، ولكن يتفاوت الضرر بين مدخن وآخر تبعا لبطء وعمق سحب

أنفاس الدخان وعدد مرات التدخين ، والمده التى يستغرقها حبس نفس الدخان داخل الفم والشعب الهوائيه ونوع الدخان المستعمل ووسيلة التدخين المتبعه .

ماذا يدخن المصريون

من مجموع عدد المدخنين البالغ عددهم حوالى ٩ ملايين مدخن

* يدخن السجاير حوالى ٧ ملايين ، ٥٩٦ ألف مدخنا أغلبهم فى المدن والحضر .

* ويدخن الجوزه والشيشه وغيرها حوالى مليون ، ٢٤٢ ألف مدخن وأغلبهم فى المناطق الريفيه . كما تدخن المرأه الريفيه الجوزه أكثر من المرأه الحضريه.

* ولايدخن السيجار سوى ١٣٥ ألف مدخن تقريبا .

وهم من رجال الأعمال والأثرياء وبعض المثقفين ، لإرتفاع تكاليف تدخينه .

* ولايزيد عدد مدخنى الغليون (البيبه) فى البلاد عن ٢٧ ألف فقط ، وهو عدد محدود . وأغلبهم من المثقفين الذين تلقوا ثقافتهم فى الغرب .

النشوق والمضغه

يستخدم الإنسان النشوق والمضغه لمحاولة الإستفاده من تأثير النيكوتين فى التبغ دون تدخينه . فيستنشق الإنسان النشوق عن طريق الأنف والفم ، ويصل الى الدم . و عندما يرتفع تركيزه فى الدم ، يشعر الإنسان بالإنتعاش والإسترخاء .

وزيادة إستخدام هذه الوسائل ، يؤدى الى إصابة الإنسان بجفاف

الأنف والفم وإصابتهم بالإلتهابات المتكرره . وتزداد فى هذه الحالات الإصابه بسرطان الأنف والفم ، وتقل فيها إصابة الجهاز التنفسى والرئه والشعب الهوائيه .

الفصل الخامس
التدخين وامراض الصدر والتنفس



الفصل الخامس

« إن تدخين السجائر فى العصر الحديث يسبب من الوفيات ما كانت تسببه أشد الأوبئه خطرا فى العصور السابقه » من تقرير الكليه الملكيه للأطباء تحت عنوان (التدخين أو الصحه) لندن ١٩٨٧ .

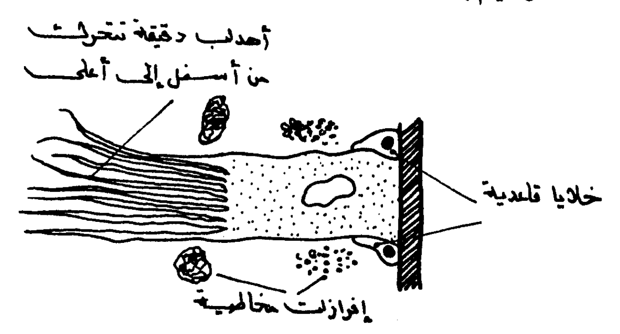
التدخين وامراض الصدر والتنفس

أصبحت أضرار التدخين ، من الوضوح بدرجه لاتحتمل أدنى شك . ويؤثر التدخين على جميع أجهزة الجسم تقريبا ، وعلى وجه الخصوص الجهاز التنفسى الذى يؤثر عليه التدخين تأثيرا كبيرا ويعرقل أدائه لوظائفه الحيويه .

وظيفة التنفس الرئيسيه

إن وظيفة الجهاز التنفسى الرئيسيه ، هى حمل الهواء النقى عن طريق الشهيق الى القصبه الهوائيه والشعب الهوائيه الى داخل الحويصلات الهوائيه ، حيث تتم عملية تبادل الغازات ، فينقل الأكسجين الموجود بالهواء النقى الى الدم ، ويخرج ثانى أكسيد الكربون الى الخارج عن طريق عملية الزفير ويلتحم الأكسجين بالهيموجلوبين بالدم حيث ينتقل منه الى مختلف أنسجة الجسم والأكسجين هو إكسير الحياة الضرورى لعمل أنسجة الجسم

المختلفه ، والقيام بوظائفها الحيويه .



فماذا يفعل التدخين بجهاز التنفس

يتميز الجهاز التنفسى بأنه مبطن بخلايا مخاطيه من داخل الأنف ، وحتى القصبه الهوائيه . وتعمل هذه الخلايا على إفراز ماده مخاطيه رقيقه ، وتتحرك هذه الإفرازات فى حركه إنسيابيه من أسفل الى أعلى بواسطة أهداب متحركه ، وتطرد هذه الإفرازات حامله معها الأتربه والمواد الغريبه ، الى الخارج إما عن طريق التمخط من الأنف أو عن طريق السعال والبلغم من الفم .

ويؤدى التدخين المستمر وإستنشاق المواد السامه والمثيره الى :

١ - ضمور الأهداب وتصبح حركتها محدوده ، ولاتستطيع القيام بمهام وظيفتها فى الحركه الإنسابيه من أسفل الى أعلى وطرد الإفرازات وتتوقف عن عملها تماما بعد تهتكها وضمورها .

٢ - زيادة إفراز المواد المخاطيه ، من الخلايا المخاطيه الى جانب انتفاخ الخلايا المخاطيه وتتزايد هذه الإفرازات مع الإستمرار فى التدخين .

٣ - يزيد عدد الخلايا القاعديه فى العدد ، وتتكاثر الخلايا فى عدة طبقات ويتغير شكل النواه ويتكاثر عددها .

وهذه العمليات الثلاث تتزايد بالتدريج كلما إستمر المدخن فى التدخين ويؤدى فى النهايه الى الإصابه بالأمراض التاليه :

(١) النزله الشعبيه المزمنه أو الإنسداد الشعبى المزمن :

يؤدى زيادة إفراز المواد المخاطيه الى زيادة وتكرر السعال وكثرة طرد البلغم خصوصا عند الإسيقاظ من النوم صباحا وبعد فتره أخرى من الإستمرار فى التدخين يتزايد البلغم بكثرة ، ولكن يصعب على المدخن طرده نتيجة لضعف حركة الأهداب الإنسيابيه . وبعد عدة سنوات من التدخين ، يعجز المدخن عن طرد هذا البلغم لضمور وتدمير الأهداب المتحركه تماما . ونتيجة تزايد إفراز البلغم ، داخل الممرات الهوائيه من القصبه الهوائيه ، حتى الشعب الهوائيه ، الى جانب عجز المدخن عن طرده الى الخارج ، تتراكم الميكروبات ويزداد نشاطها .

وهذا يؤدى الى إصابة المدخن بالإلتهابات الحاده المتكررة ، و زيادة انسداد الممرات الهوائيه ، ويتغير لون البلغم من اللون الأبيض إلى اللون الأخضر أو الأصفر أو الأزرق ويبدو المدخن ، وكأنه يختنق ويغرق فى بصاقه

ويعرف هذا المرض بالنزلة الشعبية المزمنة أو الأنسداد الشعبى

المزمن، ورغم أن المدخن يطلق على هذه الحالة (كحه الدخان) إلا أنه مرض مزمن خطير له مضاعفاته الخطرة مثل النزلة الشعبية الربوية المزمنه ومرض (الأنفزيما) .

واتضح أن ٩٥٪ من المصابين بالنزلة الشعبية المزمنة هم من المدخنين أما ال ٥٪ الباقية فسببها تلوث البيئه .

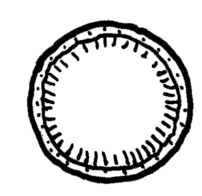
ويموت بسبب التدخين ٧٥٪ من جميع المصابين بالنزلة الشعبية المزمنة ومضاعفاتها . ومن المفيد للمدخن أن يعلم أن التوقف عن التدخين فى هذه المرحلة يمكن أن يؤدى إلى تحسن أداء الجهاز التنفسى وإعادة نشاط وظائفه الطبيعية .

(٢) الربو الشعبى

وكلما إستمر المدخن فى التدخين ، وإمتصاص المواد المثيره والمهيجه لجهاز التنفس ، إزداد جفاف القصبه الهوائيه ، فتزداد تبعا لذلك لزوجة البلغم ويصبح مثل (الأستك) وهذا يؤدى الى مزيد من ضيق الممرات الهوائية من الشعب والقصبات الهوائيه لضيق قطرها نظرا لسد البلغم لجزء من هذا القطر علاوه على أن طبقة الخلايا القاعديه يزداد سمكها فيزداد ضيق الشعب والممرات الهوائيه نتيجة هذا العامل الجديد .

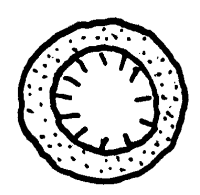
ومما يزيد الطين بله بعد كل ذلك أن دخان السجاير فى مثل هذه الحالات ، بما يحمله من غاز أول وثانى أكسيد الكربون وكثير من المواد الكيميائيه الأخرى يلعب دورا جديدا بوصفه عاملا مثيرا للشعب الهوائيه ، مما يؤدى الى مزيد من الضيق للعب الهوائيه فمن المعروف أن دخان

السجاير يسبب أزمات حاده لمرضى الربو الشعبى إذا فوجئوا باستنشاق دخان السجاير وحتى لو كانوا غير مدخنين .



-١-

تتسع الشعب فى غير المدخنين أثناء الشهيق



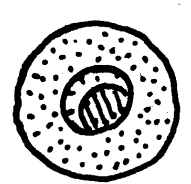
-٢-

يزداد ضيق الشعب نظرا لسمك طبقة الخلايا القاعديه



-٣-

مزيد من الضيق لوجود البلغم الذى يصعب طرده



-٤-

مزيد من الضيق نتيجة للحساسية للدخان

كل هذا الضيق يؤدى الى وجود صوت مسموع لتنفس مريض الربو يسمع أثناء الشهيق وتزداد مع الزفير ، وهذا الصفير دليل جديد على مزيد من ضيق الشعب ويعرف المرض فى هذه المرحله بالنزله الشعبيه الربويه المزمنه والى هذه المرحله من تطور المرضى يمكن للمريض أن يتحسن بشكل واضح إذا ما توقف نهائيا عن التدخين

(٣) الإنتفاخ الهوائى بالرئتين (الانفزيما)

ويؤدى إنقباض وضيق الشعب الهوائيه الى صعوبة عملية التنفس ذاتها والإحساس بالإختناق . فالهواء الذى يدخل عن طريق عملية الشهيق يصعب خروجه عن طريق الزفير مما يؤدى الى إحتباسه داخل الرئه . وتكرر إحتباس الهواء داخل الرئه يؤدى الى انتفاخ الحويصلات الهوائيه داخل الرئه .

- ١ -
حويصلات هوائيه طبيعيه

- ٢ -
مرحلة أولى من إنتفاخ الرئه

- ٣ -

تمزق جدران الحويصلات الهوائيه مرحله ثانيه من إنتفاخ الرئه

يؤدى هذا الإنتفاخ الى تمزق جدران الحويصلات الهوائيه وتجمع الهواء الفاسد فى تجويف الرئه والصدر مما يؤدى الى تقلص الرئه ، ومن ثم عجزها عن القيام بتبادل الغازات .

وعند هذه المرحله من تطور المرض ، من الضرورى سرعه توقف التدخين على الفور ، ولكن دون تقدم محسوس فى الحاله المرضيه

والأعراض التى يشكو منها مريض الإنفزيما

١ – النهجان عند بذل أى مجهود

٢ – عجز المريض عن القيام بالنشاط اليومى العادى .

٣ – تورم القدمين وزرقه اللسان والشفاه وأصابع اليدين نتيجة نقص الأكسجين الأرق والتوتر العصبى ، وإرتفاع ضغط الدم وعدم التركيز والنسيان والخمول .

٤ – ضرورة مد المريض بالأكسجين بصفه مستمره عند الإستلقاء على ظهره وعند بذل أدنى مجهود .

(٤) سرطان الرئه

أثبتت الأبحاث التى أجريت على فئران التجارب ، أن وضع القطران على جدار بطن الفأر الأملس لمدة ٦ شهور متواليه قد أدى الى ظهور ورم سرطانى فى جدار بطن الفأر .

ويؤدى إبتلاع القطران وغيره من المواد المهيجه الأخرى الموجوده فى الدخان الى إصابة المدخن بسرطان الشعب الهوائيه بالرئه .

فبعد زيادة الخلايا القاعديه نتيجة للتدخين ، تبدأ نوايا هذه الخلايا فى التغيير وفى إستمرار التدخين تتضخم هذه النوايا ويتكون سرطان موضعى يبدأ فى الإزدياد مع ازدياد التدخين .

ويصيب سرطان الرئه المدخنين بنسبه تزيد ٢٠ ضعف عن غير المدخنين وتتوقف شدة الإصابه بالسرطان على عدد السجائر المدخنه يوميا وعمر الشخص وعدد سنوات التدخين ، وكميه القطران فى السيجارة ويتناسب هذا كله تناسبا طرديا مع الإصابه بسرطان الرئه وشدة هذه الإصابه .

وتتضح هذه الحقيقة من دراسه أجريت فى انجلترا بين الأطباء الإنجليز المدخنين وكانت النتائج كما يلى :

وتتضاعف الإصابه بسرطان الرئة بسبب الدتخين ، فى العاملين فى بعض الصناعات الخطرة مثل صناعة الأسبستوس ومناجم اليورانيوم ، التى تزيد هى نفسها من خطر الإصابة بالسرطان .

عدد السجاير التى يدخنها الشخص يوميـــا	٦ - خطر الإصابه بسرطان الرئه
١ - ٤١ سيجارة	يزداد ٨ أضعاف عن غير المدخنين
١٥ - ٢٤ سيجارة	يزداد ١٣ أضعاف عن غير المدخنين
٢٥ - سيجارة فأكثر	يزداد ٢٥ أضعاف عن غير المدخنين

أعراض سرطان الرئه :

١) تغيير طبيعه السعال ، لدى المريض الذى تطول نوباته ، وتتغير ملامحه وتصبح أكثر حده ، وتواصلا ، عن السعال المعتاد للمريض ولاتستجيب للعلاج العادى .

ب) إصابة المريض بضيق شديد مفاجئ فى التنفس ، عند بذل المجهود .

ج) وجود بصاق مدمم أو آلام بالصدر .

وفى جميع الحالات يجب العرض على الطبيب وعمل أشعه للصدر

٥ - التدخين ونقص الأكسجين وأثره :

علاوة على ماسبق من أمراض يسببها التدخين ، يعانى المدخنين عموما ، حتى الشباب ، والذين لايشكون من أمراض بعينها ، من نقص نسبه الأكسجين فى الدم . فقد وجد أن نسبه الأكسجين تقل عن معدلها الطبيعى لدى المدخن ، خصوصاً فى حالة الاستلقاء على الظهر .

ويرجع نقص الأكسجين إلى :

١ - تصاعد غاز أول أكسيد الكربون أثناء التدخين ، ومسارعته بالالتحام بالهيموجلوبين بدلا من الأكسجين ، فتقل نسبه الأكسجين فى الدم .

٢ - يؤدى التدخين إلى ضيق نسبى فى الممرات الهوائيه ، مما يؤدى إلى نقص تهويه الحويصلات الهوائيه ، وهذا بدوره يؤدى إلى نقص وجود الاكسجين فى الدم .

وكنتيجة لنقص الأكسجين فى الدم تقل نسبة الأكسجين المخصصة لأنسجة الجسم المختلفة وتقل بذلك وقدرتها وكفاءتها على القيام بعملها . ومن أكثر الأنسجة تأثرا بنقص الأكسجين المخ والقلب والكليتين والعضلات .

ونقدم فيما يلى آثار نقص الأكسجين على أداء بعض الأجهزة لمهامها:

١ - المخ ونقص الأكسجين

يؤدى نقص الأكسجين فى أنسجة المخ الى إصابه المدخن بالصداع المستمر والدوخة والى التباطؤ فى اتخاذ القرار المناسب والحكيم والسريع فى المواقف الحرجة والطارئة ، حيث يكون لهذه القرارات أهمية كبرى لبعض الفئات الذين يعملون فى بعض الصناعات الخطرة مثل استخراج البترول ، والحديد والصلب إلى جانب اولئك الأشخاص الذين تتوقف عليهم حياه الأخرين مثل سائقى مقطورات النقل الكبيرة ، وقطارات السكك الحديدية ، وقائدى الطائرات . علما بأن دخان السجائر يصل تأثيره الى المخ بعد (٧) ثوان فقط .

ب - الكبد ونقص الأكسجين

ويؤدى نقص الأكسجين فى أنسجة الكبد الى الإخلال بوظيفته الحيوية . ففى مصر على سبيل المثال نتعرض فى حياتنا اليومية وبصفة

خاصة فى القاهرة الى العديد من المواد الضارة مثل عوادم السيارات والمبيدات الحشرية ونفايات المصانع . هذا الى جانب تناولنا لبعض المواد الكيمائية سواء عن طريق مياه الشرب أو بعض الأدوية دون رقابة .

وفى مثل هذه الحالات يقوم جسم الانسان بمحاولة التخلص من هذه السموم عن طريق خمائر وأنزيمات خاصة يفرزها الكبد .

إلا أن عدم وجود الأكسجين بوفرة داخل خلايا وانسجة الكبد يقلل من نشاط أنزيمات الكبد وكذلك قدرتها على التخلص من هذه السموم مما يؤدى الى احتفاظ الجسم بهذه السموم وتراكمها وزيادة احتمالات الاصابة بالسرطان فى الكبد نفسه وبعض الأنسجة الأخرى .

جـ - الرياضة ونقص الأكسجين

يحتاج الشخص الرياضى أكثر من الشخص العادى الى كميات متزايدة من الأكسجين . إلا أن التدخين يسبب نقصا متزايدا فى كمية الأكسجين وهذا يسبب للرياضى من المدخنين قصورا فى الدورة الدموية للعضلات خصوصا فى الأطراف ، ويؤدى الى حدوث تقلص وآلام حادة مفاجئة بعضلات الساقين عند بذل المجهود . وهذا نفسه ما يحدث بالضبط بالنسبة لعضلة القلب لدى الرياضيين . ففى الوقت الذى يحتاج فيه القلب الى مزيد من الأكسجين يفاجأ بنقص حاد فى الأكسجين يؤدى الى انقباض عضلة القلب وانسداد الشريان التاجى أو ضيقه مما يسبب أزمة قلبية مفاجئة قد تودى بالمدخن على أرض الملعب .

إن التدخين يتعارض كلية مع ممارسة الرياضة ولايمكن أن يكون

المدخن بأية حال رياضيا بارزا .

الفصل السادس

اضرار التدخين على باقى اجزاء الجسم



الفصل السادس

« ولايترك التدخين جزءا من باقى جسم
الإنسان إلا وترك آثاره الضاره عليه من القلب
حتى الأسنان ومن العين حتى المعده والأعصاب
»

اضرار التدخين على باقى اجزاء الجسم

التدخين والقلب والشرايين :

تتسبب زيادة النيكوتين فى دم المدخن فى زيادة إفراز مادة الأدرينالين التى تعمل على زيادة ضغط الدم وإنقباض الأوعيه الدمويه وزيادة ضربات القلب .

كما يساعد النيكوتين أيضا على تجمع الصفائح الدمويه وزيادة لزوجة الدم . الى جانب أن النيكوتين أيضاً هو المسئول عن زيادة تركيز الدهون فى جدران الشرايين . فالنيكوتين وحده دون السموم الأخرى يمهد الأرضيه الكافيه لإحتمالات الإصابه بالذبحه الصدريه وجلطه الشريان التاجى .

إلا أن التدخين يحمل المزيد من المخاطر على القلب والشرايين لأن أول أكسيد الكربون يؤثر أيضاً على الشرايين ومنها شرايين القلب فيسبب تدميرها وتآكلها وترسيب مادة الكولسترول أيضاً على الشرايين ومما يسبب مزيدا من الضيق ويؤدى الى تصلب الشرايين .

علاوه على أن القطران أيضاً يترسب على جدران الشرايين ويؤدى الى زيادة ضيقها وعرقلة مرور المواد الغذائيه الى خلايا الجسم ومنها خلايا القلب أيضاً .

ومن ناحيه أخرى ففى الوقت الذى يكون فيه المدخن فى أشد الإحتياج الى كميات كبيره من الأكسجين فإن التدخين يحرمه فى المتوسط من حوالى ١٥٪ من الأكسجين لإلتحام أول أكسيد الكربون بالهيموجلوبين بدلا من الأكسجين .

وهكذا يعانى المدخن من :

إرتفاع ضغط الدم - زيادة ضربات القلب - ضيق وتصلب الشرايين - زيادة تكوين جلطات الدم - نقص الأكسجين .

وبالنسبه للذين سبق إصابتهم بالذبحه أو جلطة الشريان التاجى فإن عودتهم للتدخين مرة أخرى تؤدى بالقطع الى إحتمالات إصابتهم بأزمات جديده مفاجئه قد تؤدى بحياتهم وعليهم ضرورة الإمتناع نهائيا وبحسم عن التدخين وعدم التواجد فى غرف مغلقه يدخن فيها الآخرون .

ومع زيادة التدخين يتعرض المدخن عموما لخطر الإصابه بجلطات الشرايين المفاجئه فإذا تكونت الجلطه فى شرايين القلب يصاب المدخن بإنسداد فى الشريان التاجى مما قد يؤدى الى توقف القلب والوفاة بالسكته القلبيه .

وقد إتضح أن ٧٥٪ من جميع حالات الوفاه المفاجئه دون أى أعراض مرضيه سابقه يكون أصحابها من المدخنين .

كمـا أظهـرت الأبحـاث أن ٢٥٪ من جـمـيـع المصـابـين بأمـراض القلب يموتون بسبب التدخين .

واذا تكونت الجلطه فى المخ فـإنهـا تؤدى الى إصـابه المدخن بالشلل النصفى وفقان النطق .

واذا تكونت الجلطه فى السـاق فـإنهـا تؤدى الى الإصـابه بالغـرغـرينا وقد يتطلب الأمر بتر الساق أو بتر أحد أصابع القدم أو أكثر .

وقد ثبت أن ٩٥٪ من المصابين بأمراض الشرايين فى الساقين هم من المدخنين .

والذين يموتون بـأمـــراض القلب بين سن ٤٥ - ٥٤ يكون المدخنين منهم ٣ أضعاف غير المدخنين .

والذين يموتون بـأمـــراض القلب تحت سن ٤٥ سنه يكون المدخنين منهم ٥ أضعاف غير المدخنين .

أخطار خاصه بمرض السكر

يضاعف التدخين من الأخطار التى يتعرض لها مريض السكر .

فعلاوه على مـاسبق من أضرار يتعرض المريض لزيادة إفراز الغدة الكظرية ، وزيادة إفـراز مـادة الكورتيـزون ممـا يؤدى إلى زيادة ضـغط الدم ونسـبـة السـكر فى الدم ، على الرغم من العـلاج وهذا قـد يؤدى بدوره إلى إصابة المريض بالغيبوبه نتيجه إرتفاع السكر .

كما ان التدخين يؤدى كما سبق ان ذكرنا إلى ضيق الأوعيه الدمويه ، فـإذا كـان مـريض السكر يعـالج بحـقن الأنسـولين تحت الجلد ، فـإن هذا

الضيق يمنع إمتصاص الأنسولين وتنخفض بذلك فاعليته فى التخلص من كميه السكر الزائده ، إلا ان الأنسولين المتراكم عند إمتصاصه قد يؤدى إلى غيبوبه مفاجئه نتيجه نقص السكر فى الدم .

كما يتعرض مريض السكر بصفه خاصه نتيجة نقص الأكسجين إلى تغيير لون الجلد فى الأطراف وزيادة القروح والإلتهابات المزمنه فيها . الى جانب تعرضه لآلام مبرحه فى الساقين عند المشى ، نتيجة قصور الدوره الدمويه .

التدخين والجهاز الهضمى

يصاب الجهاز الهضمى لدى المدخنيين بالعديد من الأمراض وتكون إصابة من يمضغون التبغ أكبر من مدخنى السجائر والغليون والسيجار .

أمراض الفم واللسان

عادة ما تكون شفاه المدخنين مائله للصفره والزرقه بفعل الدماء غير النقيه التى تجرى فيها .

وتصاب الشفاه عادة بالتشقق والتقرح نتيجة نقص الأكسجين وتأثير السموم والمواد اللاذعه الموجوده فى الدخان .

كما تصاب الشفاه بالأكزيما وهو نوع من الحساسيه من الدخان .

وتزداد الإصابه بسرطان الشفاه بين المدخنين عنه بين غير المدخنين وتزداد الإصابه به بين ماضغى التبغ عنه بين المدخنين .

وتزداد الإصابه بين مدخنى الجوزه والغليون أكثر من مدخنى السجائر.

وغالبا ماتكون الإصابه بالسرطان فى الشفه السفلى بسبب الإحتكاك المستمر للغليون أو الجوزه بها والضغط عليها وإحتكاكها بالأسنان أثناء التدخين ، علاوه على المواد المسببه للسرطان فى الدخان .

كما يسبب التدخين نقص إفرازات الغدد اللعابيه مما يسبب جفاف الفم وكثرة الإصابه بالإلتهابات المتكرره لأغشية الفم المخاطيه ، مما يؤدى الى تقرح الفم وظهور بقع بيضاء على جانبى الفم من الداخل ، يتبعها فى بعض الأحيان الاصابة بالسرطان .

وتبلغ الإصابه بسرطان الفم لدى المدخنين ثلاثة أضعاف غير المدخنين.

تكثر الإصابه بأمراض اللسان بين ماضغى التبغ .

وتزداد الإصابه بسرطان اللسان بين المدخنين وينتشر هذا المرض بين ماضغى التبغ ، بنسبه كبيره يليهم مدخنى الغليون ، فالجوزه فالسيجار ثم السجاير . ويؤدى نقص الأكسجين الذى يغذى عضلات اللسان الى جانب تأثير المواد اللاذعه فى التبغ الى إصابة اللسان بالتشقق والقروح المؤله فى وسط اللسان أو على أحد جانبيه .

كما تتعرض آلاف الزوائد الميكروسكوبيه الدقيقه التى تغطى سطح اللسان وتعطى الملمس المحبب المعروف والتى يتمكن عن طريقها الإنسان من التذوق ، تتعرض هذه الزوائد الى التآكل والتدمير بسبب الدخان ويؤدى موتها الى صبغ اللسان باللون الأسود ويفقد الإنسان القدره على التذوق

ويبدو اللسان وكأنه مغطى بطبقه كثيفه خشنة الملمس من الشعر

الأسود .

ويصبح اللسان مرتعاً للميكروبات ويتحول الإحساس بالتذوق الى إحساس دائم بالمراره ، وتنبعث من الفم رائحه كريهه على الدوام .

أمراض المرئ والمعده والإثنى عشر

يؤدى نقص الأكسجين نتيجة التدخين الى جانب تأثير النيكوتين الى جفاف الغشاء المخاطى للمعدة والإثنى عشر ، مما يؤدى الى إصابتهما بالإلتهابات المتكرره . ونقص إفراز العصارات المعديه .

كما يؤدى ثانى أكسيد الكربون الى الإصابه بقرحة المعده ، وتزداد نسبة الإصابه بقرحة المعده بين المدخنين أضعاف إصابة غير المدخنين .

ومن الصعوبه بمكان إتمام علاج قرحة المعده مع إستمرار التدخين الذى يؤدى الى تحولها الى قرحه مزمنه وتآكل طبقات أخرى من جدار المعده والإصابه بنزيف معدى متكرر ، يصعب توقفه مع إستمرار التدخين . وتزداد نسبة الإصابه بسرطان المعده بين المدخنين .

ويؤدى التدخين الى نقص إفرازات البنكرياس القلويه ، التى تصب فى الإثنى عشر وتتعادل مع عصارات المعده الحامضيه . مما يؤدى الى إصابة جدار الإثنى عشر بالقرحه أيضاً .

كما يؤدى النيكوتين الى كثرة إنقباض وإنبساط العضله الواقعه بين نهاية المرئ وبداية المعدة مما يتسبب فى ترجيع جزء من محتويات المعده الحامضيه الى المرئ ويتسبب فى التهابات المرىء المتكرر . وقد يحس المدخن بالحموضه فى الحلق والبلعوم عند الإستلقاء على ظهره .

وتؤدى الهيدروكربونات الموجوده فى التبغ الى إصابة المدخن بسرطان المرىء . وتزداد الإصابه بسرطان البلعوم والبنكرياس بين المدخنين زيادة كبيره .

القولون العصبى :

يتسبب التدخين أيضاً فى إصابة المدخن بنوبات من المغص الحاد فى الجانب الأيسر السفلى من البطن تشبه المغص الناتج عن التهاب الزائدة الدوديه فى الجانب الأيمن السفلى من البطن . كما يتعرض المدخن لنوبات من الإنتفاخ والإسهال والإمساك الشديد ، ويغلب عليه التوتر والإضطراب العصبى ويعرف هذا المرض بالقولون العصبى ولاتفيد فى علاجه المسكنات أو مضادات التقلص ولاتتحسن حاله المريض الا بالإمتناع نهائيا عن التدخين

التدخين والمسالك البوليه

تزداد أمراض المسالك البوليه زيادة واضحه لدى المدخنين .

إن الكليتين هى المرشحات الأساسيه فى جسم الإنسان لكافة أنواع السموم والكيماويات التى تجرى فى دم الإنسان . وهى التى تمتص المواد المسببه للسرطان ، فى الدخان مثل الهايدروكربونات الموجوده فى الدم ، وتصل هذه المواد الى الكليتين والحالبين والمثانه وقناة مجرى البول .

ونتيجة إحتكاك هذه المواد بالكليتين لسنوات طويله قد تصل الى ٢٠ أو ٣٠ سنه الى جانب نقص الأكسجين فى الأنسجة نفسها نتيجة للتدخين وتلف جزء من خلايا الكلى ، كل ذلك مجتمعا يؤدى الى زيادة فرص

الإصابه بالسرطان فى كل أجزاء المسالك البوليه .

فقد وجد أن عدد المصابين بسرطان الكلى والمثانه والحالب ترتفع الى الضعف بين المدخنين بالمقارنه بغير المدخنين .

ويزيد من خطورة التدخين فى مصر على المسالك البوليه ، إرتفاع نسبة الإصابه بالبلهارسيا بين الفلاحين وبالتالى إرتفاع نسبة الإصابة بسرطان المثانه حتى بين الشباب من الفلاحين .

ولنا أن نتخيل مدى خطورة الجمع بين عاملين من أخطر العوامل التى تؤدى الى إنهاك المسالك البوليه للفلاحين فى بلادنا وهما : البلهارسيا والتدخين .

التدخين و الجهاز العصبى

يؤثر الدخان على الأعصاب أما مباشرة على الجهاز العصبى وأما بطريقه غير مباشره نتيجة لآثاره على الجهاز الدورى وتأثير نقص الأكسجين على الأعصاب .

فيسبب النيكوتين فى جرعاته القليله بعض التنميه والنشاط لفترة قصيره يعقبها نوع من الركود والخمول والكسل اذا زادت الجرعه .

كما يؤثر النيكوتين فى مراكز الإتصال بين الأعصاب والعضلات مما يؤدى الى تراخى هذه العضلات فى عملها وحركتها . وقد يسبب النيكوتين الغثيان والقئ .

ويسبب النيكوتين فى جرعاته الكبيره نتيجة الإفراط فى التدخين نوعا من التسمم ، مما يؤدى الى شلل عضلات التنفس ، مما يتطلب عمل تنفس صناعى علاوة على توقف ادرار البول .

وقد أكدت التجارب أن للتدخين أثاره على قدرة الذاكره والإنتباه علاوه على الشعور بالإحباط والإصابه بالفتور والإسترخاء وسرعة التعب عند بذل المجهود العصبى .

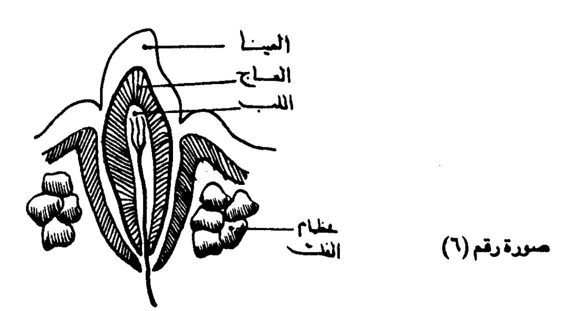
هل يضعف التدخين من قدرة الرجل الجنسيه وخصوبته

على الرغم من أن إعلانات ودعايات شركات التبغ والدخان تحاول أن تربط بين التدخين وبين الفتوه والشباب ، وتحاول أن توهم المدخنين أنهم إذا دخنوا السجاير الأجنبيه التى يعلنون عنها سيصبحون مثل (الكاوبوى) قوة وجسارة وشجاعة ورجولة .

إلا أن الحقيقه عكس ذلك تماما فإن الإفراط فى التدخين يؤدى الى ضعف قدرة الإنتصاب لدى الرجال لتقلص الأوعيه الدمويه وعدم إنتشار وإندفاع الدم . كما يؤدى زيادة النيكوتين وتأثيره على الجهاز العصبى الى إضطراب الأعصاب وسرعة التعب عند بذل المجهود ، وإرتعاش اليدين وإزدياد سرعة ضربات القلب .

كما يؤدى نقص الأكسجين وتقلص الأوعيه الدمويه الى نقص تكوين هرمونات الذكوره ، مما يؤدى الى ضعف الرغبه الجنسيه ، مما يؤثر عاى

الحيونات المنويه ويقلل عددها ويحد من قدرتها على الحركه التى تمكنها من تلقيح البويضه . وهناك إحتمال أن يكون للنيكوتين تأثير سام على الحيوانات المنويه .



صورة رقم (٦)

التدخين وأمراض اللثه والأسنان

يعتبر التدخين من أعدى أعداء اللثه فهما والأسنان . فهى أول مايقابلهما الدخان بسمومه وأول ما يترك الدخان بصماته عليهما .

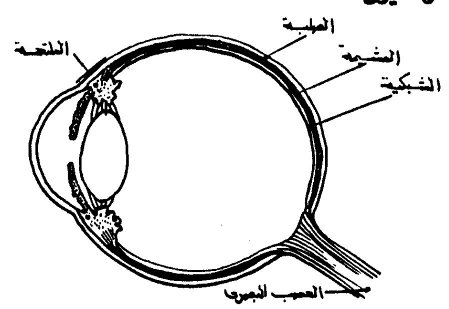
وسواء استخدم المدخن السيجارة أو السجاير أو الجوزه أو حتى إستخدام التبغ بلا تدخين ، فى المضغه أو النشوق فإن سموم التبغ تصل مركزه الى اللثه والأسنان . فيؤدى نقص الأكسجين فى أنسجة اللثه الى نقص مناعتها وزيادة تآكلها . كما تؤثرعلى منطقة المينا التى تكسو الأسنان ، وتسبب تشققها حتى تصل الى منطقة العاج ، مما يزيد من ضعف الأنسان ونخرها .

هذا الى جانب تقرح اللثه وعفونتها وإصابتها بمرض البيوريا الذى يضعف الأسنان ويخلخلها ويضطر المدخن الى خلع جميع أسنانه ، وتركيب طقم بديل عن أسنانه الطبيعيه .

كما يعانى المدخن من زيادة الترسيبات الجيريه ، التى تعرف بإسم البلاك فتتكون بؤر صديديه فى اللثه وتحت الأسنان وتؤدى الى كثير من الأمراض المزمنه ، مثل التهاب اللوزتين والرئه والمسالك البوليه والجهاز الهضمى والمراره .

هذا بالإضافه الى إنبعاث الرائحه الكريهه من فم المدخن .

التدخين والعيون



صورة رقم (٧)

يؤثر التدخين تأثيراً مباشراً على كل جزء من أجزاء العين ، فيسبب دخان التبغ المتصاعد إلتهابات شديده فى الطبقه الخارجيه للعين وهى

الملتحمه والصلبه لأن هذا الدخان يحمل معه غاز ثانى أكسيد الكربون وتنوب هذه الغازات وتكون أحماض لاذعه حارقه تؤدى الى الحساسيه الشديده وإحمرار العين والتهابها

كما يسبب النيكوتين ، ضيقا شديداً فى شرايين العين ، وتجمع والتصاق الصفائح الدموية ، فيؤدى إلى إنسداد شرايين العين والإصابه (بالإنفصال الشبكى) .

وفى حالات المرضى المصابين بضغط الدم ، تزداد نسبة الإصابه بينهم بمرض (الجلوكوما) وهو مرض إرتفاع ضغط العين .

ويؤدى إرتفاع ضغط العين وتصلب الشرايين مع الإستمرارفى التدخين الى ضعف الإبصار الشديد وقد يصل الأمر الى فقدان الإبصار تماما ، كما قد يحدث فى حالات مرضى السكر المفرطين فى التدخين . علاوه على أن العصب البصرى غالبا ما يتأثر بطريق مباشر نتيجة سموم التدخين ، مما يؤدى الى مزيد من ضعف الإبصار والقدره على تمييز الألوان جيدا .

الفصل السابع

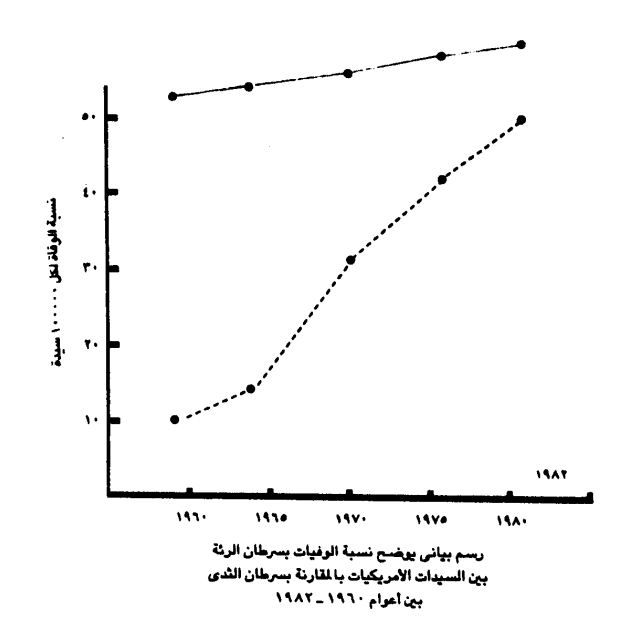
سيدتى هل تدخنين



الفصل السابع
سيدتى هل تدخنين

إذا كانت المرأه ، قد بدأت فى التدخين فى العشرينات من هذا القرن لتأكيد مساواتها بالرجل ، فأننا لانعتقد أن لديها الرغبه ، فى مساواه الرجل فى الإصابة بمرض السرطان ومشاركته الدخول فى المستشفيات الخاصة بالأورام مثله .

فمن المؤسف أن عدد وفيات السيدات نتيجة الإصابة بسرطان الرئه قد أصبح يقارب عدد الوفيات نتيجه سرطان الثدى الذى كان الأكثر شيوعاً بين أنواع السرطان فى أمريكا . ويرجع السبب فى ذلك إلى زياده إقبال الأمريكيات على التدخين خلال الثلاثين عاماً الأخيرة . ويوضح الرسم رقم (١) نسبه الوفيات فى السيدات بين سن ٣٥ - ٨٤ عاماً نتيجه سرطان الثدى والرئه :



رسم بيانى يوضح نسبة الوفيات بسرطان الرئة
بين السيدات الامريكيات بالمقارنة بسرطان الثدى
بين أعوام ١٩٦٠ ـ ١٩٨٢

ويتضح من الرسم عدم وجود زيادة تذكر فى نسبه الوفيات نتيجه سرطان الثدى بين ١٩٦٠ – ١٩٨٢ . بينما زادت نسبه الوفيات نتيجه

(*) كتاب رحله مع السيجارة للأستاذ الدكتور حسن حسنى ص ٢١

سرطان الرئه بشكل ملحوظ ، وقاربت النسبه الأولى .

وتحذر الدراسات التى أجريت فى الولايات المتحدة ، بأنه إذا استمر معدل الزيادة الحالية فى أعداد النساء المدخنات ، فلنا أن نتوقع أن يصبح سرطان الرئه أكثر شيوعاً بينهن من سرطان الثدى فى المستقبل القريب .

هل المرأه أكثر حساسية من الرجل لسموم التدخين ؟

وترجع خطورة التدخين على المرأه ، إلى أن النساء أكثر حساسية من الرجال ، للآثار الضارة التى يسببها التدخين كما هو الحال بالنسبه للخمور . فقد اتضح من بعض الدراسات (*) ، أن الرجل يتعرض لتليف الكبد إذا كان يشرب ١٣٢ جم من الكحول النقى يومياً ، بينما تتعرض المرأه لنفس الخطر إذا احتست ٥٢ جم يومياً فقط .

وهذا يفسر اختلاف الإستعداد الوراثى بين الجنسين ، حيث وجد أن أعضاء المرأه أقل استعداد للتخلص من المواد الغريبة والضارة من الرجل . ولذلك فعندما تتساوى كمية السجاير التى يدخنها كل من الرجل والمرأه ، فأن المرأه تكون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان من الرجل . أما السبب الثانى ، الذى يؤدى إلى إصابة المرأه بسرطان الرئه ، فهو التدخين اللاإرادى ، وخطورته على المرأه غير المدخنه ، فما هو التدخين اللاإرادى أو التدخين بالإكراه ؟

التدخين بالإكراه أو التدخين اللاإرادى :

(*) اليوم العالمى للإمتناع من التدخين ٣١ مايو ١٩٨٩ .

هو إكراه الشخص غير المدخن ، وإجباره على التدخين لإستنشاقه دخان السجاير رغماً عنه من المدخنين حوله . ويطلق عليه أيضاً التدخين القسرى .

وهذه الظاهرة ليست مجرد إزعاج لغير المدخنين بل إنها خطر صحى كبير عليهم ، ويتساءل كثير من غير المدخنين عنى مدى الأضرار التى يمكن أن تصيبهم نتيجة لإضطرارهم لإستنشاق هواء ملوث بالدخان . ونوجز هذه الأخطار فيما يلى :

فقد ثبت بتحليل الدخان الناتج من طرف السيجارة المحترقه ، أن نفس التركيبه الكيميائيه للدخان ، الذى يستنشقه المدخن مباشرة ، والتى سبق ذكرها ، توجد أيضا فى الدخان المتصاعد الذى يستنشقه غير المدخن من حوله . ونتيجه لعدم الإحتراق الكامل للدخان الذى يستنشقه المدخن والذى يتجمع فى الغرفه ويستنشقه غير المدخنين ، فإنه يحتوى على كميات أكبر من أول أكسيد الكربون والقطران والنيكوتين .

علاوه على أن حجم الذرات من المواد المهيجه والسامه التى يحملها الدخان الذى يستنشقه غير المدخنين تكون أكثر توغلا فى رئة غير المدخنين ، وأشد خطرا .

أما بخصوص تدخين السيجار والغليون فمن المعروف أن المدخن فى هذه الحالات لا يبلع الدخان لذلك فإن درجة تلويثه للبيئه المحيطه تكون أكبر من مدخن السيجاره .

والتدخين بالإكراه يسبب نوعين من الأضرار الصحيه

أضرار حاده وسريعة الأثر

وتسببها فى الغالب المواد المهيجه التى تعتبر كافيه لاستشاره الأغشيه المخاطيه للأنف والحلق والقصبه الهوائيه ، مما يؤدى الى شكوى غير المدخنين من لصداع وإحمرار العين وإلتهاب الأنف والحلق كما يؤدى الى إصابتهم بأزمات التنفس الحاده والربو الشعبى .

كما يسبب التدخين بالإكراه الضيق لغير المدخنين ، ويحد من كفاءتهم فى العمل ومن إستمتاعهم بالمناسبات الاجتماعية

أضرار مزمنه وطويله الأجل :

وتنتج هذه الاضرار عن طول تعرض غير المدخنين للتدخين بالأكراه فى المنزل ومكان العمل ، وتنطبق على المرأه غير المدخنه التى يدخن زوجها وتتخذ هذه الاضرار :

١ – شكل قصور فى وظيف التنفس تعادل القصور الذى نشاهده لدى المدخنين المعتدلين

٢ – زيادة الإصابه بالتهاب اللوز والنزلات الشعبيه المزمنه ، لدى الصغار والكبار المحيطين بالمدخنين (*) وقد أثبتت بعض الأبحاث التى أجريت على ٤٠٠ طالب فى فرنسا تتراوح أعمارهم بين ١٠ – ٢٠ سنه أن نسبة إستئصال اللوزتين واللحميه نتيجه لتكرار الإصابه بالتهاب الجهاز التنفسى ، تتناسب بصوره واضحه مع زيادة التدخين بالنسبه للوالدين .

٣ – زيادة إلتهابات الأذن الوسطى المزمنه لدى الصغار

(*) اليوم العالمى للإمتناع من التدخين ٣١ مايو ١٩٨٩ .

٤ - الإصابه بالربو الشعبى وزيادة الإصابه بالأزمات الربويه الحاده لدى المصابين بالمرض بالفعل

٥ - أثبتت دراسات عديده أن التدخين بالإكراه يزيد من إصابة غير المدخنين بأمراض القلب

٦ - وتؤكد التقديرات الحديثه أن ٢٠ - ٣٠٪ من حالات الإصابه بسرطان الرئه بين غير المدخنين ترجع الى التدخين بالإكراه .

وتتوقف خطورة الأضرار الناتجه عن التدخين بالإكراه ، بالنسبه لغير المدخنين على حالتهم الصحيه العامه سعة المكان أو ضيقه ، ودرجة تركيز الدخان المتصاعد ، نوع الدخان وطريقة تدخينه ، تهوية المكان ، طول أو قصر فترة تعرضهم لهذه العوامل .

التدخين بالإكراه والمرأه

يؤدى التدخين بالإكراه الى الإضرار بالمرأه غير المدخنه ضررا كبيرا وتكون هى وجنينها الضحيه نتيجه لتعرضهما لدخان السجائر فقد وجد أن :

١ - متوسط العمر المتوقع للنساء غير المدخنات والمتزوجات من المدخنين ، يقل أربع سنوات عن متوسط العمر لنظيراتهن المتزوجات من رجال غير مدخنين .

٢ - كما يؤدى التدخين بالإكراه بالسيده الحامل التى لاتدخن وتتعرض لدخان سيجاره واحده أسبوعيا ، أثناء الحمل الى : (*)

نقص وزن الطفل بمقدار ٣.٥ جم

نقص طوله بمقدار ٠.١ سم

نقص محيط رأسه بمقدار ٠٫٠٠٦ سم

وبالطبع كلما زاد التدخين كلما تعرض الجنين لمزيد من الخطر

ويؤدى التدخين بالإكراه الى نقص وزن الوليد لما يقرب من ٢٠٠ - ٢٥٠جم عند الولاده

ونقص محيط رأسه وطوله مما يؤثر على مستوى ذكاءه وصحته العامه فى المستقبل والى إصابته بالتشوهات الخلقيه وأمراض الصدر والتنفس .

سيدتى هل تدخين أثناء الحمل



اذا كنت تدخنين أثناء الحمل . فطفلك يكون فى هذه الحاله هو ضحية التدخين بالإكراه . وتأكدى سيدتى أن مساوئ التدخين تصل الى الطفل

(*) من دراسه مصريه قام بها حديثا الساده الأطباء : تيمور خطاب ، يوسف وهيب ومدحت كمال ، ومطصفى ماهر ، وعبد الملك نصار من جامعة قناة السويس .
وتوضح الأثار الضاره على صحة الجنين لدى ٤٣١ سيدة حامل من غير المدخنات ، إلا انهم يتعرضن للتدخين بالإكراه نتيجة تدخين الزوج أو الأقارب بالمنزل نشر هذا البحث فى عدد يناير - إبريل ١٩٩٠ مجلد ٧٤ من المجله الطبيه المصريه .

الذى تحملينه فى أحشائك

والأضرار المباشره التى تلحق بطفلك هى :

١ – نقص وزن وليدك بما يساوى ٢٠٠ – ٤٠٠ جم بالنسبه لأطفال المدخنات .

٢ – حرمان الجنين من الكميات اللضروريه من الأكسجين نتيجة وجود أول أكسيد الكربون فى المشيمه ، وبالتالى فى الدوره الدمويه للجنين

٣ – حرمان الجنين من الغذاء الضرورى نتيجة ضعف الدوره الدموية للجنين ، نتيجة ضيق شرايين المشيمه بفعل النيكوتين . وكذلك نتيجة سوء الحاله الصحيه للأم المدخنه ، وضعف شهيتها .

٤ – إحتمال إصابة الطفل بالعيوب الخلقيه والتشوهات ، لأن دخان السجاير يحتوى على مواد تسبب تغييرات فى الجينات .

وتصل إحتمالات تشوه الجنين لدى المرأه المدخنه الى ٤ أضعاف غير المدخنات

٥ – تزداد نسبة الوفيات بين الأطفال حديثى الولاده بين المدخنات الى عشرة أضعاف غير المدخنات .

كما يؤدى التدخين الى إصابة الأم الحامل بما يلى :

١ – زيادة نسب الحمل خارج الرحم ، إذ يؤثر النيكوتين على إنقباضات قناة فالوب التى تصل بين المبيض والرحم .

٢ – زيادة نسب الإجهاض بين المدخنات أكثر من غير المدخنات ويرجع

السـبب فى ذلك الى زيادة إفـراز مـادة الأوكـسى توسـين لدى المدخنات وتساعد على إنقباض الرحم والإجهاض .

٣ – زيادة نسبـة الولادات المبكره بين المدخنات ، وقـديكون هذا بسـبب تأثيـر النيكوتين ونقص الأكسجين الذى يؤدى الى الإنفجار المبكر لغشاء الرحم وحدوث الولاده قبل موعدها .

(سيـدتى إمـتنعى عن التـدخين طوال الحـمل من أجل سلامة طفلك وحتى لاتكونى أنت السبب فى) :

* تشوه الجنين
* أو وفاة الجنين فى الأيام الأولى بعد الولاده .
* أو فى حدوث الإجهاض أو الولادة قبل موعدها .
* وحتى لايصاب طفلك بأمراض التنفس والقلب .

التدخين وأمراض خاصه بالمرأة :

وهناك ياسيدتى ، أمراض عديدة يختص بها التدخين المرأة على وجه التـحديد ، وعـلاوة على كل الأمراض التى يسـببـها التدخين للرجل والمرأه ، فأنه يختص المرأه بالأمراض التالية :

١ – نقص المناعـه ضـد الميكروبات ، وهـذا يؤدى إلى التـهـاب عنق الرحم المتكرر مما يؤدى إلى الإصـابه بسـرطان عنق الرحم وسـرطان المهـبل ، نتيجه السموم التى تفرز فى بول المدخنات .

٢ – تتعرض السيدة المدخنة ، التى تستخدم أقراص منع الحمل إلى زيادة الإصـابة بتـصلب الشـرايين والذبحـة الصـدرية ، ولذلك ينصح الأطبـاء

بالإقلاع نهائياً عن التدخين أثناء أستخدام أقراص منع الحمل .

٤ – لاحظ الأطباء المتخصصون ظهور التجاعيد لدى المرأه المدخنة فى سن مبكرة عن غير المدخنة .

٥ – تتقدم سن اليأس فى المدخنات لحوالى ٢٠ سيجارة يومياً . بمعدل سنتين تقريباً بالنسبة لغير المدخنات .

سيدتى إن إستمرارك فى التدخين بعد الولادة يؤدى إلى إصابة طفلك بما يلى :

١ – كما يحدث للكبار تماماً ، يعانى الصغير من نقص كفاءة الرئتين ، وإزدياد ضربات القلب ، وإضطراب جهازه العصبى ، والأرق ، وزيادة حموضة المعدة ، وإصابته بالقئ والغثيان ، وذلك نتيجة لتلوث جسمه بالنيكوتين ، لأن النيكوتين يفرز فى لبن الأم المدخنة ، والسيدة التى تدخن ٢٠ سيجارة يومياً وتعطى ثديها لطفلها فى رضاعه طبيعيه فأنها ترضع لطفلها من ٠٥ – ١ ملليجرام من النيكوتين مع كل لتر من اللبن .

٢ – تقل قدرة الطفل على إستيعاب المواد الدراسية عموماً ، فى السنوات الأولى من عمره خصوصاً عند بدء تعلمه للقراءه وعند تلقى دورس الرياضة .

٣ – هناك جدل يدور حالياً بين العلماء ، عن إحتمال إصابة أطفال المدخنات بالسرطان فى المستقبل . إذا كان الأم من المفرطات فى التدخين أثناء الحمل وبعد الولادة . لأن المواد المسببه للسرطان مثل البوريفين والبنزوبيرين ، تصل للجنين عن طريق المشيمة أو لبن الأم بعد الولادة ،

مما قد يسبب أورام سرطانية للطفل فى مرحلة ما من عمره دون ذنب جناه .

هل يؤثر التدخين على خصوبة المراه :

يؤثر التدخين على انتظام الدورة الشهرية لدى المرأة فبعض المدخنات يزداد لديهن الحيض ويحدث العكس فى البعض الآخر . وكثيرا ما تعانى المرأه المدخنة من زيادة التهابات المهبل وعنق الرحم مع زيادة افراز الافرازات المهبلية مما يؤثر فى حد ذاته على خصوبة المرأة ويمنعها من الحمل.

هذا علاوة على شيوع الأمراض التناسلية بين المدخنات ، كما تسبب مادة البنزوبيرين التى تدخل فى تركيب القطران خللا فى هرمونات الأنوثة لدى المرأة ويقلل من معدل افرازها مما يؤثر على درجة الاخصاب لدى المدخنات ويضعف من قابلية البويضة فيها لعملية التلقيح . وتتضاءل عمليا فرصة الحمل نتيجة هذين العاملين وثبت بالفعل انخفاض قدرة المرأة المدخنة على الحمل والانجاب بواقع ٥٠٪ بالمقارنة بمثيلاتها من غير المدخنات .

هل يضعف التدخين من رغبة المرأة الجنسية :

وعلى عكس ما يدعيه مروجو التبغ فى اعلاناتهم ودعاياتهم الخادعة من أن المرأة المدخنة تتميز بالتحرر والانطلاق والجاذبيه الجنسية ضمنا . فإن التدخين يؤثر تأثيراً كبيراً على رغبة المرأة الجنسية .

فالتدخين يحد من افراز هرمونات الأنوثة لدى المرأة ويقلل من رغبتها الجنسية عموماً وخصوصاً بالنسبة لمدخنات الجوزة والشيشة .

كمـا أن التـدخين يؤدى الى جـفـاف كل افـرازات الجـهـاز التناسلى للمرأة مما ينعكس على استجابتها الجنسية .

وتتمـيـز المدخنة بالفـتـور والوهن الجنسى وخـاصـة بين المفـرطات فى التدخين وهناك شكوك فى احتمالات اصابة المرأة المدخنة بالشذوذ الجنسى نتيجة التدخين وقد دلت إستطلاعات الرأى حول نظرة الرجل للمرأه المدخنة ، على أن رد الفعل هو النفور غالباً من جانب الرجال خاصة وأن رائحة فم المرأه المدخنة عـادة مـاتكون كـريهـة بفـعل رائـحـة النيكوتين وإلتـهـابات اللثة والأسنان .

الفصل الثامن

التبغ بلا دخان واضراره



الفصل الثامن
التبغ بلا دخان واضراره

بعد تقدم الحمله العالميه لمحاربة التدخين ، وتحقيقها لنتائج مشجعه ، حيث أقلع عن التدخين فى أمريكا ٤٠ مليون شخص

وفى إنجلترا ١٠ مليون شخص

وفى كندا ٥.٦ مليون شخص

فقد أستخدمت صناعة التبغ ، وسائل جديده لتقديم النيكوتين الى المستهلكين كبديل للسجائر ، ويستخدم هذا التبغ أما عن طريق المضغ أو على شكل نشوق ، أو على شكل لبان أو بوضع كميه فى ظرف يماثل كيس الشاى الصغير ويوضع هذا الظرف مع الشاى فيشرب الشخص الشاى المشبع بالنيكوتين . وتركز الدعايه عن هذه الأشكال الجديده على أنها بديل ممتع للتدخين أو أنظف سيجاره فى العالم بإعتبارها سيجاره بلا بقايا أو رماد أو تبغ عديم الدخان .

وتركز الشركه المنتجه وهى شركة رينولد للتبغ ، على إغراء المستلك الجديد بالبدء بإستخدام ظرف من التبغ منخفض النيكوتين (٦ ملليجرام) ثم ينتقل الى تعاطى مظاريف أكثر تركيزا (١٤ ملليجرام) وتقدم الشركه هينات مجانيه من المظاريف قليلة النيكوتين فى المدارس والكليات وفى

المناسبات الرياضيه الكبرى لإصطياد المستهلكين الجدد من الشباب والمراهقين.

كما تقدم الشركه ، التبغ فى شكل كتله صغيره توضع فى الفم بين اللثه والصدغ طوال الليل وتترك هكذا لكى تمتص من خلال الغشاء المخاطى المبطن للفم فيصل النيكوتين الى الدم والدماغ بطريقه أسرع من طرق التدخين العاديه . وهذه الطريقه معروفه منذ زمن طويل فى بعض بلاد العالم الثالث وتسمى (الشمه) وتنتشر فى حضرموت واليمن والحبشه والصومال والهند وباكستان والسودان ، إلا أن السودانيين يخلطونها بمسحوق نبات العطرون . الذى يكسبه طعماً ورائحه خاصة .

وتدل بعض الدراسات الأمريكيه على أن حوالى ١٦ مليون شخص يتعاطون هذا التبغ عديم الدخان منذ بداية التسعينات .

ورغم أن هذا التبغ الجديد فى أشكاله ، يسوق على أنه أسلوب آمن لإستخدام التبغ دون تدخينه إلا أنه خطر جدا على الصحه العامه .

صحيح أن هذه الأشكال الجديده من التبغ خاليه حقا من الدخان إلا أنها ليست خاليه من التبغ ، والتبغ هو الذى يعنينا مهما كانت طريقة إستخدامه فهو الذى يحمل المواد المسببه للسرطان ، وهو الذى يسبب الإعتياد والإدمان .

فهذا التبغ له نفس التأثير السئ على الجهاز الدورى والقلب والجهاز الهضمى ، والجهاز البولى ، إلا أن مستخدم هذه الطرق لايعانى كثيرا من مشكلات الجهاز التنفسى . وفى المقابل فإن مضغ التبغ أو وضعه فى الفم يسبب زياده كبيره فى سرطان الفم والجهاز الهضمى العلوى والبلعوم والمرئ وقاعدة اللسان واللوزتين والحلق والحنجره بصوره أكثر كثيرا من تدخين السجائر ، وعندما يستخدم كنشوق فإنه يسبب زياده كبيره فى سرطان الأنف .

وفى دراسه أجريت فى الهند وباكستان ، حيث يمضغ حوالى ١٠٠ مليون شخص التبغ ، ثبت أن ٩٠٪ من كل المصابين بسرطان الفم هناك ، هم من مستخدمى التبغ بهذه الطريقه ، دون تدخينه .

كما تسبب هذه الطرق فى إستخدام التبغ تآكل الأسنان وإنكماش اللثه ، فى الموضع الذى يوضع فيه التبغ فى الفم .

وقد أعلن الدكتور روبرتوساسير مدير برنامج الصحه أو التدخين فى هيئه الصحه العالميه . أن التبغ بلا دخان خطر جديد يهدد الصحه ويسبب سرطان الفم وإدمان النيكوتين ، ويؤدى إستخدامه الى الإصابه بكمرض اليكويلاكيا وهو عباره عن بقع بيضاء تصيب اللثه وتتحول إلى السرطان .

وتدعو الهيئات الدولية ، والدول التى لم تدخل فيها بعد هذه الأنواع

الجديدة من التبغ إلى منع دخولها لأراضيها ومنع إستيراده أو تصنيعه .
وقد منع هذا النوع الجديد من دخول هونج كونج وأيرلندا وأستراليا ونيوزيلندا ، وتدرس المملكة العربية السعودية وبريطانيا حظر بيع منتجاته في بلادها .

الفصل التاسع

ماذا يقول المدخنون للاستمرار فى التدخين

الفصل التاسع

ماذا يقول المدخنون للاستمرار فى التدخين

أهمية التدخين بالنسبه للمدخن

على الرغم من معرفة المدخنين بمضار التدخين ، وعلى الرغم من أن أغلبهم يشاهدون ويسمعون عن الكوارث التى يتسبب فيها التدخين ، فإنهم مع ذلك يستمرون فى التدخين . ويستمر التدخين فى الإنتشار فى جميع انحاء العالم ويزداد الإستهلاك سنوياً ، خصوصاً فى بلدان العالم الثالث حالياً . فما هو تفسير ذلك ؟ ولماذا يستمر المدخن فى التدخين ؟ .

هل هناك ضرورة للتدخين

هل التدخين ضرورة بالنسبه للإنسان ؟ وهل يحتاج المدخن للدخان حاجته للماء والهواء ؟ بالطبع لا .... فالإنسان لايولد مدخناً أو، مضطراً للتدخين . والإنسان لايدخن بالفطرة أو الوراثه ، فنحن نولد جميعاً غير مدخنين . والقله فقط هى التى تدخن فى العالم كله . والتدخين ليس عادة متأصلة فى الإنسان، ولكنه اكتسب هذه العادة ، وانتشرت على نطاق واسع منذ مالايزيد عن مائتين سنه أو أقل . والتدخين فى الحقيقة ، عادة يكتسبها بعض الأفراد نتيجه لضغوط إجتماعية ، ونتيجه تدخين أحد الوالدين أو كليهما .

هل هناك أهمية خاصة للتدخين ؟ بالنسبة للمدخن

يجب أن نعترف بصراحه ، أن التدخين يوفر للمدخن نوعاً من

الإرضاء النفسى ويقدم له اشباعاً فورياً لرغباته النفسيه والعاطفيه والاجتماعيه (*) ، إلى جانب تأثيره الكيميائى على جسم الإنسان الذى يجعله يتعلق أكثر فأكثر بعادة التدخين .

وهذه الإحتياجات النفسية ، تختلف من شخص لآخر ، فيصبح لها أهمية متزايدة لدى الشخص الذى نشأ فى أسرة من المدخنين . ولا يوجد لها أى أهميه لدى الشخص الذى نشأ فى أسرة لا تعرف التدخين . والظروف الاجتماعية وضغوط الحياه تواجه الجميع ، مدخنين وغير مدخنين ، ولكن يختلف رد الفعل إزائها ، فيكون رد فعل المدخن هو إشعال مزيد من السجائر ، ويكون رد فعل غير المدخن بأساليب أخرى مختلفة .

ولذلك ، يجب أن ننظر إلى عملية التدخين ، بوصفها عادة نفسية مكتسبه تماماً ، وبكل ما تحمله الكلمة من معنى .

فالتدخين بالنسبه للشباب هو رد فعل ، لظروف تحيط به ، فى فتره معينه من مراحل الشباب ، يستخدمه المدخن كسلاح للتغلب على الشعور بالنقص ومحاولة إثبات وجوده داخل المجتمع ، ويصبح التدخين بالنسبه له ضرورة إجتماعية .

والفرد يتعلم التدخين طواعية وإختياراً ، إلا أنه سرعان ما يعتاد عليه ويجد صعوبه فى الإقلاع عنه .

ويصعب على الشخص الذى لم يسبق له التدخين ، أن يدرك عمق

(*) من كتيب باللغة الإنجليزية (لماذا الإمتناع عن التدخين) للأستاذ الدكتور شريف عمر ص ١ - من مطبوعات هيئة الصحة العالمية - جنيف .

الإشبـاع النفسى الذى توفره هـذه العـاده بالنسـبـة للمـدخن . ولكن ... فى المقابل فإن الإستمرار فى ممارسة هذه العادة ، يمكن أن يؤدى إلى العجز والمرض . خصوصاً وأن هناك ملايين لايدخنون على الاطلاق ويواجهون نفس الظروف ، دون تدخين . وأن هـناك مـلايـين أخـرى من المدخنين ، قـد أقلعـوا نهـائيـاً عن التـدخين ، كمـا أن التـدخين لايحـل لك أى مـشكلة ، بل يؤثر فـيك بطريقة تجعلك أضعف فى مواجهة ظروف مماثلة فى المستقبل .

والحقيقة الأهم ، أنه يمكننا الإستـغناء عن التدخين وعن كل مايقدمه لنا التدخين ، مهما كانت أهميته .

ولكن ماذا يقول المدخنون للإستمرار فى التدخين ؟

يقدم كل مدخن ، سبباً أو آخر ، للإستمرار فى التدخين . وقد يكون هو نفسه غير مقتنع تماماً بهذه الأسباب أو المبررات التى يقدمـهـا . وغالباً مـاتكون هـذه المبـررات لا أسـاس لهـا من الصـحـه ، من النـاحـيـة العلمـيـة أو الواقعية .

فما هى هذه الأسباب ؟

(١) التدخين يساعدنى على الإسترخاء :

الحقيقة أن النيكوتين ، يستثير الأعصاب وينبهها لفترة معينة ثم يعقبها نوع من الركود والخمـول وكثـيـرا مـا يسـبب الافـراط فى التـدخين الارهاق والأرق . وفى كـلا الحـالين سـواء حـاله التنبـه أو الخـمـول ، يكون الشـخص بعـيداً عن الإسـتـرخـاء ، وعلى العكس ، يكون المدخن ، عـصـبـياً ومـضـطرباً ومتوتراً .

وإذا إمتنع الشخص عن التدخين ، وتخلص من كل آثار النيكوتين على الجهاز العصبى ، يصبح أكثر هدوءاً وإتزاناً ، وأقل توتراً وإضطراباً ، و أكثر إستقراراً وسعادة فى حياته وتصرفاته وليس العكس .

(٢) التدخين يجعلنى أكثر قدرة على العمل والإبداع والإنتاج

إن هذا الربط ، بين التدخين والقدرة على الانتاج والعمل ، يوضح أن التدخين فى مثل هذه الحالات يكون قد أصبح عادة راسخة لدى المدخن ، حيث يرتبط التدخين بمثل هذا النوع أو ذاك من نشاط المدخن . إلا أن الحقيقة ، بعيده تماماً عن هذا المفهوم . فالقدرة على الخلق والإبداع هو موهبة موجودة لدى المدخن من الأصل وقبل أن يبدأ الشخص فى التدخين . والتدخين حتى لا يمكن أن ينميها أو يطورها . بل على العكس فانه قد يحد منها على المدى الطويل ، لأن تنمية القدرة على الانتاج الذهنى والعمل الفكرى، يتطلب المحافظة على القوى الجسمانية وتنمية الصحة العامة للإنسان.

وتنمية وتوفير الإمكانيات الجسديه والذهنية ، يفترض توفير كميات كافية من الأكسجين للجسم ، وهو مالا يوفره التدخين للمفكر ، الذى يستنشق الغازات السامة مثل أول أكسيد الكربون ، فيحرم الجسم من الأكسجين ويصيب المخ بالضعف والوهن ويحد من طاقة المدخن الفكرية فى الوقت الذى يستمتع فيه غير المدخن بإستنشاق كميات أكبر من الأكسجين ، وتعمل أجهزته بصوره أفضل وأكمل وتكون إمكانياته الذهنية والفكرية ، أكثر كفاءة وفعالية وأكثر قدرة عى الخلق والإبداع والإنتاج والعمل .

(٣) لماذا امتنع عن التدخين ، إذا كنا نستنشق بالفعل هواءاً ملوثاً

وأصحاب هذهالحجة ، يحاولون التدليل على أنه لافائده من الإمتناع عن التدخين مادمنا لن ننعم بالهواء النقى سواء امتنعنا أو لم نمتنع عن التدخين .

وهذا المنطق يحتوى على قدر كبير من المغالطة ، إلى جانب أنه غير منطقى وغير صحيح . والدليل على ذلك بسيط ويمكن تجربته بسهولة ....

إذا أخذنا نفساً عميقاً من الهواء الملوث المحيط بنا من البيئة وأخرجنا الزفير فى منديل أبيض نظيف . سنلاحظ أنه لايوجد أى أثر أو لون فى المنديل ، وسيظل المنديل أبيضاً نظيفاً .

إذا أعدنا نفس التجربة ، بعد أخذ نفس عميق من دخان السيجارة ، سنلاحظ وجود لون أصفر داكن أو بنى فى المنديل .

وهذا يدل على أن تلوث البيئه من حولنا ، مهما كان مركزاً وثقيلا ، لايقارن بأى حال بتلوث دخان السجائر .

وحتى إذا كان التلوث يحيط بنا من كل جانب فى البيئة المحيطة ، فما هو المبرر لزيادة تلوث أجسامنا بممارسة عادة التدخين . لماذا نريد أن نجمع بين كل أنواع التلوث المتاحة ، العامة المفروضة علينا من الجو المحيط ، والخاصة التى نفعلها بإختيارنا .

أليس هذا دليل ، على صحة ماسبق أن ذكرناه فى المقدمة ، أن الإنسان يحاول اليوم إفساد البيئة من حوله ، إلى جانب أنه يحاول إفساد البيئة من داخله بالتدخين وبإختياره الحر ، ويدافع عن هذه التصرفات

الشاذة بمنطق غريب أيضاً .

(٤) سأدخن ... ولكن ... حتى الحد الآمن

وأصحاب هذا المنطق من المدخنين ، يدللون على حذرهم وحرصهم من أخطار التدخين ، بأنهم إنما يدخنون فى حدود معينة فقط وإذا سئلوا عن هذه الحدود المعينة التى تجعلهم آمنين على أنفسهم وعلى صحتهم يقولون أننا ندخن أنواعاً من السجاير قليله القطران والنيكوتين ، وكميات قليل من السجاير يومياً ، بعد أن كانوا يدخنون كميات أكبر من السجاير يومياً .

حسناً ، إن أصحاب هذا الرأى قد أدركوا بصورة أو بأخرى خطورة التدخين ، ونجحوا فى التحكم فى عدد السجاير التى يدخنونها وهذا يعتبر فى حد ذاته خطوه كبيره وهامه الى الأمام . إلا أنها لايجب أن تكون الخطوه الأخيره ويجب أن يعقبها خطوه أخرى أكثر أهميه وهى الإمتناع النهائى عن التدخين . وإلا سيظل هذا المدخن فى دائرة الخطر ، بعيدا عن الحدود الآمنه.

فالحدود الآمنه لن تتحقق أبدا بأى صوره من صور التدخين فمادام هناك تدخين ، سيظل الخطر قائما ومتصاعدا .

والحد الآمن الوحيد يفترض الإقلاع الكامل والنهائى عن التدخين بكل أشكاله ودرجاته .

(٥) سأقلع عن التدخين ، إذا واجهت مبررا خطيرا يهدد صحتى

ماهو المبرر الخطير الذى يمكن أن يواجه المدخن ، ويهدد صحته ؟

إن أصحاب هذا الرأى من المدخين لايعترفون صراحة بكل الدراسات التى تعلنها الهيئات العلمية فى مصر والخارج . ويعتبرون كل ذلك مبررات غير خطيره ، إنهم يعتبرون كل هذه الإحصائيات والأبحاث التى تعلنها الهيئات الدوليه مسأله لاتخصهم شخصيا ، وهى عباره عن دراسات عامه ولا تكفى للتفكير فى الإقلاع عن التدخين .

إن مثل هؤلاء يريدون أن يقولوا إذا مسنا نحن شخصيا خطر محدد ، حينئذ يمكن أن نقلع عن التدخين . ولكن هذا المبرر الخطير والخاص بالمدخن ذاته لو حدث ، لن يقل عن أزمه مفاجئه أو شلل نصفى أو بصاق مدمم وهو ما يحدث لغيره كل يوم ويضطر غيره فى مثل هذه الحالات إلى الاقلاع فوراً ونهائيا عن التدخين رغما عنه بعد أن يكون قد خسر قدراً كبيراً من صحته أو تركته الأزمه بعاهه مستديمه . إن المبرر موجود يومياً وهو يهدد الآخرين يوميان فما الفرق بيننا وبين الاخرين هل ننتظر حتى يواجهنا الخطر شخصيا . إن العقل والحكمه يفرضان استفادة الفرد من خبرة وتجارب ومآسى الآخرين ، ولا ينتظر حتى تقع له هو كارثه ولا يعتبر إلا بتجربته الشخصيه ، فالعاقل من إتعظ بغيره .

(٦) لقد تأخر الوقت ، ولاجدوى من البدء فى الإقلاع عن التدخين الآن

ويعتقد بعض المدخنين بأنهم مادموا يدخنون منذ وقت طويل ، فلا جدوى من الإمتناع عن التدخين حالياً ، فإن كان ثمة خطر بالنسبة لصحتهم فلقد حدث بالفعل ، ولافائدة من الإقلاع عن التدخين بعد ذلك ، ولقد مضى الوقت الذى كان من الممكن أن يعود عليهم التوقف عن التدخين بالفائدة .

وهذا أيضاً منطق غير صحيح إطلاقاً ، فالوقت لن يكون متأخراً أبداً في أى مرحلة من مراحل العمر ، وفى أى وقت من الأوقات .

إن الإمتناع عن التدخين سيكون مفيداً على الدوام ، بغض النظر عن طول أو قصر فترة التدخين . فإذا إفترضنا أن التدخين يسبب لنا نوعاً من الإختناق ، فهل هناك أى مرحلة من مراحل التدخين يمكن أن يكون فيها إستنشاق الهواء النقى متأخراً .

فإذا امتنع المدخن عن التدخين اليوم وقبل إصابته بمرض خطير ، سيكون لديه الوقت الكافى مهما كان عمره أوطول فترة التدخين ، ليستعيد كامل نشاطه وسيكون له القدرة على التخلص من سموم التدخين الضارة ، والاستمتاع بمتعة الصحة . وعلى الأقل ستنخفض إحتمالات الإصابة بالأمراض انخفاضاً كبيراً ويشعر المدخن بالمتعة والأمان .

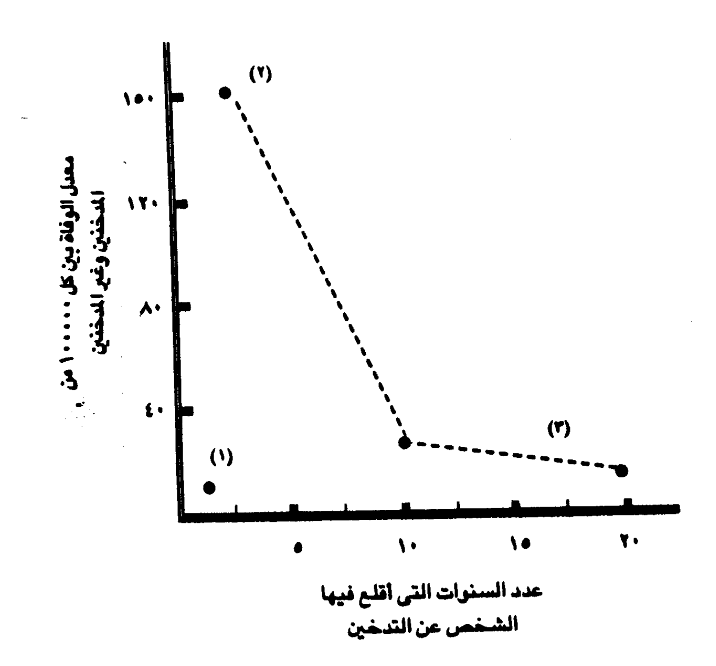
وقد ثبتت هذه الحقيقة ، من دراسة قام بها دكتور دول وهيل ونشرت فى المجله الطبية البريطانية عام ١٩٦٤ ص ١٣٩٩ (*)

فقد وجد أن نسبة الإصابة بسرطان الرئه بين المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين ، انخفضت بشدة وعادت بعد ١٠ سنوات إلى النسبة العادية للإصابة بين غير المدخنين .

يتضح من الرسم البيانى :

١ - معدل الوفاة يتضح من الرسم البيانى بسرطان الرئة بين كل ٠٠٠

(*) نقلا عن كتب باللغة الإنجليزية للأستاذ الدكتور شريف عمر - من مطبوعات الصحة العالمية ص ١٢ .



معدل الوفاة بين كل ١٠٠٠٠٠ من
المدخنين وغير المدخنين
١٥٠
١٢٠
٨٠
٤٠
(١)
(٢)
(٣)
٥
١٠
١٥
٢٠
عدد السنوات التى أقلع فيها
الشخص عن التدخين

١٠٠ من غير المدخنين ، لايزيد عن ١٠ وفيات / العام .

٢ - معدل الوفاة بسرطان الرئة بين كل ١٠٠٠٠٠ من غير المدخنين ، يصل إلى ١٥٠ وفاة / العام .

٣ - يصل معدل الوفاة بسرطان الرئة بين كل ١٠٠٠٠٠ من المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين :

بعد ١٠ سنوات من التوقف عن التدخين إلى ٣٥ وفاة / العام .

بعد ٢٠ سنه من التوقف عن التدخين إلى ٢٠ وفاة / العام .

وهذا يؤكد للمدخن ، أنه فى أى مرحلة من مراحل العمر ، تتوقف فيها عن التدخين ، ستجرى الدماء الحارة فى عروقك حاملة الأكسجين وستتحرك الخلايا للقيام بمهامها وتحمى جسدك من أخطار المرض ، وتستمتع بمزيد من علامات الصحة والعافية مهما كان عمرك أو عدد السنوات التى مكثت تدخن فيها .

(٧) إذا إمتنعت عن التدخين سيزداد وزنى

يبرر ٦٠٪ من السيدات ، و٤٧ من الرجال (١) ، عدم رغبتهم فى الإمتناع عن التدخين بخوفهم من السمنه وزيادة الوزن .

ولكن الحقيقه العمليه تؤكد أن (٢) :

٣٠٪ فقط من المدخنين السابقين يزداد وزنهم .

---

(١) مجلة اليوم العالمى عن التدخين ٣١ مايو ١٩٨٩ ص ٣٥

(٢) نفس المصدر السابق

٣٠٪ ينقص وزنهم

أما الباقين وهم حوالى ٤٠٪ يظل وزنهم على حاله .

وبالنسبة لهؤلاء المدخنين الذين يقنعون أنفسهم بهذا المبرر ، نتساءل هل يمكن أن يبتلع الإنسان السموم للمحافظه على وزنه . إذا كان هذا مبرراً غير جاد للإستمرار فى التدخين فهذا موضوع آخر . أما إذا كان حقيقه جاده فإن خطر التدخين أكبر كثيراً من خطر السمنه وزيادة الوزن فإذا كان لديكم المقدرة للتحكم فى التدخين والإقلاع عنه ، فالتمتنعوا عنه على الفور هذا الى جانب أنه من الممكن أن تكونوا من بين أحد الفريقين الأخرين الذين ينقص وزنهم ويظل وزنه كما هو دون تغيير .

أما إذا كنتم من الفريق الذى يزيد وزنه فالفرد الذى إستطاع أن يتوقف عن التدخين ، يستطيع أن يتحكم فى وزنه بطريقه صحيه مثل ممارسة الرياضه ، واتباع نظام خاص فى التغذيه تؤدى الى نقص الوزن .

(٨) إنى أستمتع حقيقة بالتدخين

هذا ما يقوله بعض المدخنين للإستمرار فى التدخين . وإذا كان المدخن يشعر ببعض المتعه ، فهى لاتزيد عن متعة الإعتياد والتعود المرتبطه بتأثير وتركيز النيكوتين فى جسم المدخن ، وليست متعه حقيقيه لأنها تحمل معها العجز والمرض .

وإذا كان المدخن صريحا مع نفسه ، سيعترف أن عدداً قليلا جدا من السجاير التى يدخنها ، هى التى يستمتع بها حقا . فلا يستطيع المدخن أن ينكر أن مذاق التبغ مر وأن تذوقه ممتلئ بالمراره فى كثير من الأحيان .

وسيجد المدخن المتعه الحقيقيه فى تحسن مذاقه الطبيعى ، وإستمتاعه بحاسة الشم الطبيعيه وإستعادة صحته وحيويته بالإبتعاد عن مخاطر المرض والعجز التى يسببها التدخين .

(٩) ليس لدى قوة الإراده اللازمه للتوقف عن التدخين

إن مثل هذا المدخن يحاول أن يركن الى الضعف والإستسلام ويقنع نفسه أنه غير قادر عن التوقف عن التدخين ، وأنه يفتقد العزم والعزيمه .

أنه لايشعر بخطر التدخين المباشر عليه شخصيا ، ويقنع نفسه أنه لايعانى من أى أخطار للتدخين التى يسمع عنها . إنه بمثل هذا الموقف يحاول التوفيق بين قوة العاده لديه ، وبين ما يقال له عن خطورة وأضرار التدخين .

وبالنسبه لهذا المدخن فإننا نسأله بدورنا لماذا تدخن ؟

ولماذا تريد الإستمرار فى التدخين ؟

وعندما يحسم هذا المدخن موقفه ، ويتأكد أن التدخين يشكل خطراً مباشراً على صحته ، ستتكون لديه قوة الإراده اللازمه ، والعزيمه الكافيه للإمتناع عن التدخين ، وسيكون من السهل عليه تحقيق هذا الأمل .

نماذج متعددة للمدخنين

رغم أن كل المدخنين يشتركون فى عادة التدخين إلا أنه لايوجد نموذج واحد يجمع بينهم . ولايوجد إرتباط بين الأسباب التى دفعت الشخص للتدخين وبين استمراره فى التدخين . فعلى الرغم من التفاوت فى الأسباب التى أدت للبدء فى التدخين بينهم إلا أن إستمراراهم فى التدخين

يكون له أسباب ومبررات مختلفه من وجهة نظرهم .

وعلى كل فإن إعتياد المدخنين للتدخين ، يؤدى الى تنشيط مجموعه من العوامل الإجتماعيه والنفسيه بين مجموعات المدخنين . وهذه العوامل تؤدى فى النهايه الى تقسيم المدخنين الى أنماط نفسيه مختلفه .

وتبعا لرأى الجمعيه الأمريكيه للسرطان (*) ينقسم المدخنون الى أنماط نفسيه مختلفه ، تبعا للطريقه التى بدأت بها عادة التدخين وتطور هذه العاده بين كل منهم .

ويعتمد هذا التقسيم على الطريقه التى يتعامل بها المدخن مع السيجاره ، ومجموعة العادات المرتبطه بعمليه التدخين ، التى يستخدمها المدخن للتحكم فى عواطفه .

وينقسم المدخنون الى ستة أنماط نفسيه مختلفه ، وقد يجمع المدخن الواحد بين أكثر من نمط نفسى واحد .

الأنماط النفسيه المختلفه للمدخنين

يتميز كل نمط من المدخنين بعامل رئيسى واحد يشكل الصفه الرئيسيه لعملية التدخين بالنسبه له كما يتضح مما يلى :

١ - التنبيه والإستثاره

ينشط هذا النمط من المدخنين و يتنبه بتدخين السيجاره .

فالتدخين يساعدهم على سرعة الإستيقاظ من النوم فى الصباح ، ويساعدهم على الحركه وتنظيم قواهم . ويقول هؤلاء المدخنون أن التدخين

(*) كتيب أ . د شريف عمر WHY Stop SMOKING ص ٢

يساعدهم على الإحتفاظ بقواهم الذهنيه ، وزيادة حوافزهم . ويضم هذا النمط حوالى ١٠٪ من المدخنين

٢ - اللعب بالسيجارة وزيادة حركة الأيدى :

وهذا النموذج من المدخين كثيرا ما يلعب بالسيجارة ، مستخدما حركة اليدين قبل وأثناء وبعد عملية التدخين ، إنه يستمتع باستخدام حركة اليدين الحسية بمصاحبة التدخين . فيضع السيجارة مطفأة فى فمه ويربت بها لبعض الوقت على الطاولة ويخلق جواً خاصاً أثناء اشعالها ويراقب سحب الدخان المتصاعدة فى حلقات الى أعلى . كما يلعب ببقايا السيجارة المخترقة فى منفضة السجاير ، إنه دائم الحركة وكأنه يلهو بعملية المدخنين .

ويضم هذا النمط حوالى ١٠٪ من المدخنين .

٣ - المتعة والاسترخاء :

ويحصل هذا النمط من المدخنين على المتعة الحقيقية بممارسة التدخين، خصوصا بعد تناوله لوجبة من الطعام أو بمصاحبة فنجان من القهوة الساخنة .

ويسعى هذا النمط لممارسة التدخين ، فى بعض الأوقات للحصول على مزيد من المتعة والاسترخاء . ويكون التدخين فى مثل هذه الحالات مصحوباً بالشعور بالرضا والارتياح . ويضم هذا النمط حوالى ١٥٪ من المدخنين .

وتشكل هذه النماذج الثلاثة من المدخنين أكثر من ثلث مجموع المدخنين. وهؤلاء جميعاً يدخنون فى ظل ظروف حسنة نسبياً . ويسبب لهم

التدخين حوافز إيجابية وأثبتت الدراسات أنه من السهل على هذه النماذج الإقلاع نهائياً عن التدخين دون صعوبة ويحتاجون لبديل مناسب للامتناع تماما عن التدخين.

٤ - الإعتماد على التدخين لتخفيف التوتر :

يسارع هذا النموذج بإشعال سيجارة بانفعال فى مواجهة التوتر والخوف والخجل والقلق والإستفزاز . إنهم يحاولون الاستناد الى التدخين للحصول على الهدوء فى مواجهة الضغوطوالتأثيرات السلبية التى تواجههم . إنهم يستخدمون سلاح التدخين فى مواجهة المشاكل إلا أنه فى الحقيقة سلاح سلبى وضار .

ويضم هذا النمط وحده حوالى ٣٠٪ من مجموع المدخنين .

وبالنسبة لهذه المجموعة فعليهم تدريب أنفسهم بالتدريج لمواجهة أى ظروف سيئة تواجههم وعليهم عدم المسارعة باشعال سيجارة عند مواجهة أى مشكلة ومقابلة مشاكل الحياه بنوع من الهدوء والتروى .

٥ - الإدمان النفسى :

وهذا النمط من المدخنين يعتمد اعتماداً كلياً على السيجارة . فالرغبة الملحة تلح عليه طوال الوقت للتدخين وعندما يطفىء السيجارة التى يدخنها يبدأ فى الاشتياق للسيجارة المقبلة ويظل واعيا طوال الفترة التى لا يدخن فيها ، إنه يدمن الدخان وتتأرجح مشاعره بين المؤثرات الايجابيه والسلبية للتدخين صعوداً وهبوطاً طوال الوقت .

ويشكل هذا النمط حوالى ٢٥٪ من مجموع المدخنين .

وإذا ما قرر هذا النمط الامتناع عن التدخين فعليه أن يتوقف مرة واحدة والى الأبد . أما محاولة التوقف التدريجى فلا تصلح على الإطلاق مع هذا النموذج من المدخنين .

٦ - قوة العادة :

على الرغم من أن كل المدخنين يشتركون جميعا فى ممارسة عادة التدخين إلا أن هذا النموذج يدخن بصورة آلية تماماً بحكم العادة .

إنه يبدأ فى تدخين السيجارة دون أن يكون فى أى احتياج اليها ودون أن يدرك أنه يدخن ودون أ يستمتع بها . لقد اعتاد هذا النموذج على التدخين ولا يحس إلا بالقليل من المكون العاطفى لعملية التدخين وأقل القليل من الإدراك . ويشكل هذا النموذج حوالى ١٠٪ من مجموع المدخنين .

وعلى هذا النموذج أن يحاول أن يدرك أى نمط من المدخنين هو وبعد ذلك يحاول أن ينمى ادراكه باسلوبه فى التدخين وأن يتحكم فى التدخين وهذا سيساعده على التوقف عن التدخين .

سيدى .. هل تعرف لماذا تدخن ؟

هل حاولت الاجابة على هذا السؤل من قبل ؟ فى الغالب ... لا

ولكن إذا حاولت أن تعرف فنحن نستطيع أن نقدم لك المساعدة .

وأهمية هذه المسألة ان هذه الاجابة ستقدم للمدخن كثيراً من الأمور التى لايدركها عن نفسه وعن عادة التدخين التى اكتسبها ، كما سيعلم الظروف التى تدفعه الى التدخين وأثر هذه العادة على مشاعره وعواطفه وحالته النفسية . إن هذه الإجابة ستجعله واعياً بحقيقة قضية التدخين

الخاصة به هو نفسه فعندما يعلم المدخن الى أى نمط نفسى ينتمى هو فإن هذه الحقيقة ستساعده على نقل مشكلة التدخين من مشكلة عامة تخص المجتمع الى مشكلة خاصة تخصه هو بصفة شخصية . هذا علاوة على أن هذه الخطوة ستساعده على الإقلاع عن التدخين إذا ما قرر المدخن ذلك .

ولمعرفة لماذا تدخن للمدخن . كما يوضح هذا الاختبار للمرض نفسه لأى نمط نفس للمدخنين أنت ؟ سيجيب المدخن على الثمانى عشر سؤال التالية وتعرف مجموعها بإسم « إختبار هورن » (*) .

ويوضح هذا الاختبار كل العوامل التى تؤدى الى الاشباع النفسى التى يوفرها التدخين للمدخن كما يوضح هذا الاختبار للمدخن نفسه لأى نمط نفسى ينتمى المدخن وفيما يلى تفاصيل هذا الاختبار .

لماذا تدخن أنت ؟ « إختبار هورن »

سنذكر هنا ١٨، عبارة مختلفة كتبها بعض المدخنين بأنفسهم ليصفوا مايستفيدونه من تدخنين السجائر .

- كم عدد المرات التى تشعر فيها بشعورهم عندما تدخن السجاير ؟
- إرسم دائرة حول رقم واحد أمام كل عبارة من العبرات التالية :

ملحوظة هامة : يجب الإجابة على كل سؤال

كيف تستخرج النتيجة

(*) وضع هذا الاختبار دكتور (دانيال هورن) مدير مركز الصحة والتدخين القومى بالولايات المتحدة الأمريكية . من كتاب WHY Stop SMOKING ص ٤ للاستاذ الدكتور شريف عمر من مطبوعات هيئة الصحة العالمية . جنيف .

السؤال	دائماً	في أغلب الأحيان	في بعض الأحيان	نادراً	إطلاقاً
١ - إني أدخن السجاير حتى أحافظ على نشاطي ولا أتكاسل	٥	٤	٣	٢	١
٢ - الإمساك بالسيجارة ، واللعب بها جزء من متعه التدخين	٥	٤	٣	٢	١
٣ - إن تدخين السيجارة ممتع ويدعو للإسترخاء	٥	٤	٣	٢	١
٤ - إني أشعل سيجارة إذا شعرت بالغضب من شيء ما	٥	٤	٣	٢	١
٥ - عندما تنتهي السجاير التي معي أحس أن الجو غير محتمل حتى أحصل على السجائر	٥	٤	٣	٢	١
٦ - إني أدخن بطريقة لاشعورية دون أن أعي إني أدخن	٥	٤	٣	٢	١
٧ - إني أدخن السجاير لأنشط وأبتهج	٥	٤	٣	٢	١
٨ - جزء من متعة التدخين أحصل عليه من الخطوات التي أقوم بها حتى أشعال السيجارة	٥	٤	٣	٢	١
٩ - إني أجد التدخين ممتع	٥	٤	٣	٢	١
١٠ - عندما أحس إني غير مستريح أو					

اذا كان هناك شىء ما يستفزنى فإنى أشعل سيجارة	٥	٤	٣	٢	١
١١ - إنى أكــون واعـيــاً باللحظات والفترات التى لا أدخن فيها	٥	٤	٣	٢	١
١٢ - إنى قد أشعل سيجارة ، دون أن أحس أن هناك سيجارة أخرى مشتعلة فى منفضة السجاير	٥	٤	٣	٢	١
١٣ - إنى أدخن السجاير حتى تعطينى دفعة للأمام	٥	٤	٣	٢	١
١٤ - عندما أشعل سيجارة ، فجزء من متعتى أثناء التدخين هو مراقبة الدخان وأنا أنفسه	٥	٤	٣	٢	١
١٥ - أكثر وقت أفضل فيه التدخين عندما أكون مستريحاً أومسترخياً	٥	٤	٣	٢	١
١٦- عندما أكون متضايقاً وأريد أن أبتعد عن المشاكل والمشاغل فأنى أدخن	٥	٤	٣	٢	١
١٧ - إنى أحس بالإشتياق الشديد للسجاير، عندما أكف عن التدخين لفترة ما	٥	٤	٣	٢	١
١٨ - لقد وجدت سيجارة مشتعله فى فمى ولا أذكر متى أشعلتها	٥	٤	٣	٢	١

١ - ضع كل رقم وضعت حوله دائرة فوق الخط ، أعلى رقم السؤال .

- أجمع الأرقام الخاصة بكل نمط من الأنماط النفسية كما هو مبين بالجدول التالي: مثال :

١ - أجمع الأرقام فوق الخطوط أعلى الأسئلة ١ + ٧ + ١٣

٢ - مـجـمـوع هذه الأرقـام الثـلاثة تعطيك الرقم الخـاص بنمط التنبـيـه والإستثارة.

٣ - إذا كان مجموع الأرقام الثلاثة الحاصل عليها تزيد عن ١١ فهذا يدل على أن هذا العامل له أهمية لإشباع حاجة المدخن النفسية .

٤ - إذا كان مجموع الأرقام الثلاثة الحاصل عليها ٧ أو أقل ، فهذا يعنى أن هذا العامل لا أهمية له فى أسلوب تدخينك .

٥ - إذا كان مجموع الأرقام الثلاثة الحاصل عليها بين ٧ - ١١ ، فهذا يدل على أن أثر العامل متوسط .

مجموع الإرقام الخاصة بالتنبيه والإستشارة = ــــ ــــ ــــ

١٣   ١   ٧

مجموع الإرقام الخاصة باللعب بالسيجارة = ــــ ــــ ــــ

١٤   ٢   ٨

مجموع الإرقام الخاصة بالمتعة والإسترخاء = ــــ ــــ ــــ

١٥   ٣   ٩

مجموع الإرقام الخاصة بتخفيف التوتر = ــــ ــــ ــــ

١٦   ٤   ١٠

الفصل العاشر

هل يمكن ان نتوقف عن التدخين ؟



الفصل العاشر

هل يمكن أن نتوقف عن التدخين ؟

تظهر الإحصائيات أن حوالى ٩٠٪ من المدخنين يرغبون فى التوقف عن التدخين . ويعتقد جزء كبير منهم ، أن فى إستطاعة الطبيب أن يخلصهم من هذه العادة بكتابة روشتة ، أو ببعض الوصفات البسيطه . وهكذا يمكنهم التوقف عن التدخين بسهولة وبدون جهد كبير من جانبهم ، وحتى دون إقتناع كاف بأهمية الإقلاع عن التدخين .

ويحاول الكثيرون التوقف عن التدخين ، فينجح البعض ويفشل البعض الآخر . ويرجع السبب فى ذلك إلى :

١ - أن عادة التدخين تختلف من مدخن لآخر ، ولايوجد مدخن «نمطى» ينطبق عليه ماينطبق على الجميع . فكل مدخن يختلف عن الآخر ، ويدخن عدد مختلف من السجاير ولعدد مختلف من السنين ، وبعضهم يبلع الدخان والبعض الآخر لايبلعه ، والبعض يأخذ عملية التدخين بإهتمام وبشكل «جدى»، والبعض الآخر يعتبرها مجرد « تسالى » .

٢ - كما تختلف خبرة وثقافة كل مدخن واستعداد كل منهم على تقبل الأفكار الجديدة ، والتخلص من العادات الضارة .

ولذلك فيرجع النجاح أو الفشل فى الإقلاع عن التدخين إلى موقف المدخن الخاص من مشكلة التدخين . فالإقلاع عن التدخين موقف فردى ، ويحتاج إلى إقتناع كامل موافقه حرة وإختيارية من جانب المدخن ، وبعد ذلك

تتكون لدى المدخن الإرادة الصلبة والموقف الحاسم إزاء هذه القضية . فهذا هو طريق النجاح ، ولقد نجح بالفعل عشرات الملايين فى التوقف عن عادة التدخين فى جميع أنحاء العالم ، فى مصر وأمريكا وأوروبا ، فلماذا لاتكون واحداً منهم .

بل لقد نجح مئات الألوف فى الإقلاع عن تعاطى المخدرات ، وهى مسألة أخطر وأعقد بكثير من تدخين السجائر .

أن النجاح فى التوقف التدخين ، ممكن ، ولايتطلب سوى إقتناعك وموافقتك ، إنه يتطلب مزيج متناسق من الدافع الشخصى الجاد وبرنامج عمل ناجح .

ونحن يسرنا ، أن نقدم للقارىء الأساس العلمى ، والتشجيع الملموس والأسلوب الفعال للإقلاع عن التدخين نهائياً ، وتتقسم هذه الخطة إلى عدة مراحل وهى :

المرحله الأولى : إدراك هل تريد حقاً التوقف عن التدخين ؟ ولماذا ؟

على المدخن فى هذه المرحلة أن يكون واضحاً مع نفسه ، وعليه أن يعرف تماماً لماذا يدخن ، كما عليه أن يعرف بوضوح أيضاً لماذا يريد الإقلاع عن التدخين ، فإتضاح هذه الأمور بالنسبة للمدخن نفسه لها أهميتها الكبرى فى مساعدة المدخن على تحديد موقفه ، وتنظيم خططه وبرامجه وقراراته ، فإذا كان التدخين يقدم للمدخن بعض الإحتياجات النفسية التى ترضيه ، فهل هذه الإحتياجات من الأهمية بحيث تستحق التضحية من أجلها بصحته وعافيته .

وإذا كان المدخن ، قد بدأ يحس ببعض الأعراض المرضية البسيطة فعليه أن يدرك خطورة هذه الأعراض « البسيطة » فى المستقبل .

نحن لانريد منه دراسة الإحصائيات العامة عن خطورة التدخين ، بل نريد منه أن يناقش الأعراض الخاصة به والضرر الذى يخصه من التدخين ، إن هذه المناقشة بين المدخن ونفسه ، يجب أن تكون هادئة ، دون إندفاع ، وعميقة وموضوعية ، لأنها ليست قضية ثانوية أو سطحية ، إنها قضية حيوية ودفاع عن النفس ومنهج فى الحياة . ومهما كانت الصعوبات التى سيواجهها المدخن ، فهى قضية تستحق المحاولة . وعلى المدخن فى المرحلة الأولى أن يكون لديه حافز قوى للإقلاع عن التدخين . وهذا الحافز أو الدافع هام للغاية للإستمرار فى معركة الإمتناع عن التدخين .

وحتى يستطيع المدخن أن يحدد الدافع الذى يساعده على إتخاذ قرار نهائى بالكف عن التدخين ، والحافز للإقلاع عن التدخين عليه دراسة ما يلى :

(١) إدراك آثار التدخين الضارة .... عليك أنت نفسك

أن هذا الإدراك والوعى بأضرار التدخين ، تتطلب من المدخن أن يجمع قدراً كبيراً من المعلومات الخاصة بمشكلة التدخين . وعليه بعد ذلك أن يربط بين هذه الأضرار التى يقرأ ويسمع عنها ، فى الكتب والمجلات والجرائد وأجهزة الاعلام المختلفة وبين حالته الخاصة . فالمدخنون يعلمون بشكل سطحى وعام أن التدخين ضار جداً بالصحة (كما هو مكتوب على علب السجاير) ولكن القليل جداً منهم من يتعمق ليعرف السبب .

والقليل من المدخنين من يستطيع أن يحدد الضرر الذى يعود عليه هو نفسه كفرد ، من تدخين سجائره اليومية .

ونحن لانريد أن ننشر الذعر والخوف بين المدخنين ، من خطر محتمل بالنسبه للمدخنين المتعلقين بالتدخين ، ولكننا نسعى إلى خدمتهم وتوفير المعرفه والمساعدة الازمة لهم .

واننا واثقـــون بأن المدخن إذا أدرك ولو للحظه ، مـــدى خطورة السيجارة على صحته ومستقبله ، فلا يمكن أن يستمر فى عناده ضد نفسه

ولذلك سنترك مناقشه الأحصائيات الجامده جانبا وسنتحدث مع كل مدخن على حده .

إذا حاول المدخن الجاد أن يكون منصفا ، سيعرف انه يقاسى بالفعل من بعض الأعراض المرضيه وانه يواجه بعض المصاعب الاقتصادية والمشاكل الاجتماعية الأخرى فأذا كان المدخن شابا يافعا ، فلا بد أن يعترف انه لايستطيع الجرى لنفس المسافه التى يجريها اقرانه من غير المدخنين وإذا كان يمارس أى نوع من أنواع الرياضه فمما لاشك فيه أن تكون طاقته أقل من أقرانه من غير المدخنين .

فلماذا يظل وهو فى عز الشباب عاجزا عن تحقيق ما يحققه أقرانه من غير المدخنين ؟ وإذا كان المدخن قد جاوز سن الشباب وكان فى منتصف العمر ، فلا بد وانه يعانى من النهجان إذا جرى خلف الأتوبيس أو صعد السلالم العاليه كما يعانى من السعال والبلغم خاصة فى الصباح .

فماذا يستمر فى المعاناه ؟ ولماذا لايستمتع بمرحله جديده فى حياته ، بدون سعال أو نهجان .

أما إذا كان المدخن ، مريضا بمرض السكر ، أو أمراض الحساسيه الصدريه أو أمراض القلب ، فمما لاشك فيه ، انه يعانى كثيرا من مضاعفات هذه الأمراض ، فما معنى استمرار هذه المعاناه ؟ هل يريد الإنتحار .

ولو سجل المدخن ذو الدخل المتوسط من ١٠٠ - ١٥٠ جنيهاً شهرياً . قدر ما يستهلكه من سجاير يومياً ، ولنقل ١٠ سجاير فقط اليوم ، فانه يدفع حوالى ٨٠ قرشاً فى اليوم و ٢٤ جنيهاً الشهر وحوالى ٣٠٠ جنيهاً فى السنه وحوالى ٣٦٠٠ جنيها/فى عشر سنوات . ألا يعتبر مثل هذا المبلغ لو أدخره مبلغاً ضخماً ، قد يحقق له ولأسرته بعض المنافع الهامة .

وعندما تحدثنا فى الفصول السابقة عن زوايا مختلفة لمشكلة التدخين، كنا نهدف أن يلمس المدخن مدى الضرر الذى يسببه له التدخين ، شخصياً . إلى جانب أننا نهدف إلى توضيح الآثار الإجتماعية والصحية والإقتصادية والنفسية التى يسببها التدخين للمدخن نفسه .

وإذا استطعنا اليوم ، تقريب هذه الأضرار إلى ذهن المدخن بحيث يتبنى هو نفسه ، بعض الحقائق التى نقدمها له ، نكون فى الحقيقة قد قدمنا له قدراً كبيراً من المساعدة ، وخلق وتشكيل الحافز القوى لإتخاذ قرار مدعم بوجهه نظره الخاصة لرفض التدخين . أو على الأقل نكون قد فتحنا باب المناقشة أمام المدخن ، لمناقشة قضية التدخين لنفسه وبنفسه .

(٢) تحديد هدفك من الإقلاع عن التدخين بوضوح

من غير المفيد أن يقول المدخن ، إنى أريد الإمتناع عن التدخين فقط، فهذا يعتبر هدفاً سلبياً وغير مشجع بل يجب أن يكون للمدخن هدف إيجابى يسعى لتحقيقه . كأن يهدف المدخن إلى مزيد من التفوق الرياضى على أقرانه ، أو الإستمتاع بالصحه بدلا من المعاناة من نوبات السعال والنهجان ، أو أن يكون هدفه مضاعفة طاقته وقوته على التحمل وزيادة إنتاجيته وهكذا .

فلو استطاع المدخن ، أن يدرك كيف سيغير نمط حياته وكيف سيجنى كثيراً من المكاسب والإمتيازات سيكون موقف المدخن أقوى لإتخاذ قرار الإمتناع عن التدخين .

فكلما أدرك المدخن كيف سيتغير طعم الحياه وكيف سيكون أكثر إنتاجاً واطمئناناً وثقه بالنفس ، فهذه الإحتمالات المحببة للنفس تخلق لدى المدخن الطاقة اللازمة وقوة العزيمة والتحمل ، للإنتصار فى معركة التدخين واجتياز كل الصعوبات التى يمكن أن تواجهه لتحقيق هذا الهدف .

(٣) معرفة النمط النفسى الذى ينتمى إليه المدخن

يمكن للمدخن ، بالإجابة على أسئلة إختبار «هورن» الذى سبق ذكره فى نهاية الفصل السابق ، أن يحدد لماذا يدخن ؟ ومعرفة لأى نمط ينتمى المدخن .

وهذه المعرفة ستساعد المدخن على إتخاذ قرار الإمتناع عن التدخين ، وهو في وضع أفضل . لأنه سيتمكن من التعرف أكثر وأكثر على جزء من ذاته وطبيعته لم يكن يدركه من قبل .

وسيتأكد مثلا أنه من السهل عليه التوقف عن التدخين دون مصاعب تذكر ، إذا كان من الأنماط الثلاثة الأولى من المدخنين الذين : ينشطهم التدخين ، أو يدفعهم التدخين إلى الإسترخاء ، أو الذين يستخدمون أيديهم كثيراً و اللعب بالسيجارة .

أما إذا كان من الأنماط الثلاثة الأخرى ، فعليه أن يدرك أن عليه إعداد العدة لمحاولة التخلص من أثر السيجارة عليه وهكذا .. فأن معرفة النمط النفسي للمدخن ، تساعده على فهم كيف نشأت لديه هذه العادة وكيف يمكنه التخلص منها .

المرحلة الثانية : مرحلة إتخاذ القرار بالإمتناع عن التدخين... والتنفيذ

بعد الدراسة السابقة التي يجب أن تتميز بالتروي والهدوء والتي يدرس فيها المدخن كل صغيرة وكبيرة بالنسبه لعاداته الخاصه بالتدخين سيكون المدخن في وضع يسمح له بإتخاذ القرار المحدد بالتوقف عن التدخين . وإتخاذ القرار لايعني على الإطلاق التنفيذ الفوري ، ولكنه يعني مايلي .

- أنه أصبح يدرك الآن أن التدخين خطر على الصحه .
- وأن التدخين خطر على صحته شخصياً ، للأسباب المعينه التي يحددها هو نفسه .
- وأنه قرر التوقف عن ممارسة هذه العادة .
- وأنه باتخاذه هذا القرار قد قرر حماية نفسه أولا واخيراً .

- وأن تنفيذ هذا القرار سيساعد على حماية أسرته وأطفاله .

- وأن تنفيذ هذا القرار سيعود عليه وعلى أسرته بفوائد إقتصادية أيضاً .

وبهذا يكون المدخن قد توصل بالفعل لحل ٩٠٪ من مشكلة التدخين وأصبح الآن فى وضع جديد تماماً .

لقد إتخذ بالفعل قراراً بالإبتعاد عن التدخين .

وأنه عازم على تنفيذ هذا القرار .. فى أول فرصة مناسبة دون عجلة أو إندفاع .

أما الخطوة التالي فى هذه المرحلة ، التى يجب أن يهتم بها المدخن بعد ذلك فهى :

العمل بحزم على كسر قوة العادة

ومهما اختلف مدخن عن الآخر فى السبب الذى جعله يبدأ فى التدخين، ومهما اختلف السبب النفسى الكامن ، الذى دفع بالشخص للتدخين، فإنه يمكننا القول أن كل المدخنين يشتركون فى ممارسة عادة التدخين .

فالتدخين عبارة عن عادة وهى نمط سلوكى معين . وهذه العادة التى تنشأ وتتطور مع كل مدخن ، وتصل لدى بعض المدخنين بتدنى فى الوعى ، لايعرف المرء معها ، عدد السجاير التى يمد يده إليها ويشعلها .

وهذه العاده مثل غيرها من سبل الإدمان الأخرى ، تعمل على توفير سند للمدخن ، ينشأ عن إعتياد الجسم لمادة النيكوتين ، ويولد أمزجة

متباينة.

فإذا استطاع المدخن أن يدرك مدى ارتباط هذه العادة بسلوكه اليومى فعليه فى هذه المرحلة على فك هذا الإرتباط بين التدخين وبين هذه التصرفات اليومية . عليه أن يخلخل العلاقة بين التدخين وهذا السلوك اليومى ، وأن يكسر هذه العادة وأن يتحرر منها .

فعلى سبيل المثال ، إذا كان المدخن ، معتاداً على شراء السجاير ، وهو فى طريقه للعمل فى الصباح ، وبمجرد شراء علب السجاير ، ويبدأ فى تدخين السيجارة الأولى ، فعليه أن يذهب إلى عمله دون شراء السجائر ، وبعد وصوله يرسل من يشترى له السجاير ، وبذلك يؤخر موعد تدخين السيجارة الأولى ، ويخلخل العادة .

وإذا كان المدخن ، معتاداً على نوع معين من السجائر ، يستمتع به ، فعليه أن يبدأ بنوع آخر ، وليكن ذا نسبة أقل من القطران أو النيكوتين أو سجائر بالنعناع ، وإذا لم يستسيغه سيكون هذا أفضل من زاوية الإسراع بالتخلص من التدخين .

أما إذا كان معتاداً على دخول دورة المياه فى الصباح ، ومعه سيجارة وصحيفة الصباح ، فعليه أن يفصل بين الأمور الثلاثة ، فعلى سبيل المثال يدخن قبل دخول دورة المياة مباشرة ، ولايحاول أن يقرأ الجريده فى نفس الوقت .

وإذا كان معتاداً على شرب القهوة الساخنة والتدخين بعد الإنتهاء من الإفطار فعليه أيضاً أن يفصل بين الأمور الثلاثة ، فيدخن مثلا قبل الإفطار

ثم يشرب القهوة الساخنة بعد الإفطار .

وهكذا ... المهم خلخلة قوة العاده ، وتحطيم العادة وإبعاد التدخين عن أى نشاط يقوم به المدخن .

وبعد ذلك على المدخن أن ينتهز أول فرصة مناسبة للتوقف عن التدخين.

إنتهز أول فرصة مناسبة لتنفيذ القرار

على المدخن فى هذه المرحلة ، أن يحدد الطريقة المناسبة لتنفيذ القرار. فقد يكون التوقف عن التدخين مرة واحدة وإلى الأبد ، أو يكون تدريجياً ، وعلى مراحل طويلة نسبياً ، وكلاهما عملى وصحيح وممكن . فلاتوجد طريقة صحيحة واحدة . فكل الطرق يمكن أن تؤدى إلى التوقف عن التدخين ، وقد اتضح من بعض الإحصائيات أن :

٥٠٪ من الذين أقلعوا عن التدخين ، امتنعوا عنه بصورة فورية ومرة واحد .

وال ٥٠٪ الباقية امتنعوا عن التدخين بالتدريج .

وكلا الطريقين سليم ، ويمكن تطبيقه بالنسبه لكل الأنماط النفسية من المدخنين فيما عدا النمطين التاليين :

١ - الذين يدمنون التدخين .

٢ - الذين يعتمدون على التدخين فى مواجهه الظروف غير المناسبة .

فبالنسبه لهؤلاء يفضل الإمتناع مرة واحدة عن التدخين . ولكن هناك بعض المدخنين ، الذين يصورون تنفيذ القرار على الوجه التالى :

إما إمتناع نهائى وإما لا إمتناع نهائى عن التدخين

وكأنهم يقولون لا حلول جزئية ، فإما كل شيء وإما لاشيء على لا الإطلاق ، وهذا بالطبع منطق غير سليم وغير منطقى . أن أصحاب هذا المنطق لا يدركون خطورة الإفراط فى التدخين ، أنهم يعجزون عن الربط بين زيادة جرعة الدخان اليومية والأخطار التى تنتج عنها . صحيح نحن نهدف إلى الإمتناع نهائياً عن التدخين ....

ولكن ....

إذا نستطيع أن نحقق هذا الهدف اليوم ....

فلماذا لا تقلل من هذا الخطر ... اليوم ... ونبدأ البداية الصحيحة ونخفض من عدد السجاير التى ندخنها من اليوم فإذا استطاع المدخن ، على سبيل المثال ، أن يخفض عدد السجاير التى يدخنها من ٣٠ إلى ١٠ سجاير فقط / اليوم ، يكون فى الحقيقة قد حقق انجازاً كبيراً . إن السيطرة على النفس ، بعد اتخاذ قرار الإمتناع عن التدخين والإقلاع الجزئى عن التدخين هو مكسب كبير من أجل تحقيق الهدف النهائى .

وقد تجيء الفرصة المناسبة ، للمدخن ، دون أعداد أو تخطيط سابق نتيجة ظرف عارض ، وعلى المدخن أن ينتهزها دون إبطاء .

وعلى سبيل المثال ، فقد صرح لى أحد كبار المدخنين السابقين ، أنه حاول عدة مرات الإمتناع عن التدخين ، لكنه كان يفشل فى كل مرة . ثم أصيب بإلتهاب حاد باللوزتين ، مصحوباً بإرتفاع شديد فى الحرارة ، واستمر المرض حوالى أسبوعين ، إضطر المدخن أثنائها للتوقف عن

التدخين، وكان يعتقد أثناء المرض ، أنه سيعود إلى التدخين بعد تحسن حالته. ولكن عندما شفى ، واكتشف أنه قد توقف فعلا عن التدخين طوال أسبوعين كاملين ، دون تدخين سيجارة واحدة ، بذل جهداً حقيقاً ، وتولدت لديه الإرادة اللازمة للتوقف عن التدخين نهائياً وإلى الأبد .

كذلك ، فقد اضطر أحد المدخنين لإجراء عملية استئصال البروستاتا وطلب منه الطبيب التوقف عن التدخين لعدة أيام قبل إجراء العملية لتأثير التدخين على عملية التخدير . وطبعاً اضطر أيضاً للتوقف عن التدخين لمد أسبوعين آخرين بعد اجراء العملية ، أثناء فترة النقاهة . وعند تمام شفائه اكتشف أنه قد توقف بالفعل عند التدخين لمدة طويلة ، فانتهز الفرصة وأصبح من المدخنين السابقين .

ومن الحقائق المعروفة ، أن النجاح أو الفشل فى الاقلاع عن التدخين يعتمد بالدرجة الأولى ، على رغبه المدخن المخلصة . وتكون فرص النجاح أفضل إذا توفرت لديه قوة الإرادة الحقيقية للتغلب على هذه العادة .

والأمر المثير للإنتباه ، عند الإستماع إلى المدخنين السابقين هو شعورهم بالإنتصار بعد تخلصهم من هذه العادة ، فى النهاية . وينطوى التغلب على التدخنين ، على عودة ظهور عدد كبير من ملذات الحياه بعد اختفائها فى زوايا النسيان ، مثل حاسة الشم والتذوق ، وكثير من الطاقات والمشاعر والأحاسيس الأخرى المحببة للنفس .

المرحلة الثالثة : مرحلة الإبتعاد عن التدخين

تهدف هذه المرحلة ، إلى العمل على تطوير مهارات جديدة فى

أسلوب معيشة الممتنع عن التدخين حديثاً ، لكى يستمر فى التوقف عن التدخين . ومن الأمور الهامة فى هذه المرحلة العمل على :

١ - الإسترخاء والسيطرة على القلق والتوتر

من المعروف أن ماطرأ من متغيرات على الحياه هذه الأيام ، يؤدى إلى زيادة القلق والتوتر ، وأن التدخين كان جزءاً من محاوله السيطرة على هذا القلق ، ولذلك بأننا نقدم النصائح التالية لتحقيق الإسترخاء للمدخن السابق :

أ) حاول أن تحصل على القدر الكافى من النوم يومياً ، بالذهاب إلى الفراش مبكراً ، حتى تتجنب حالات الإجهاد العصبى .

ب) إشرب كوباً من الماء فى الصباح ، عند الإستيقاظ من النوم وقبل النوم ليلا .

جـ) كرر تمرين التنفس التالى ١٠ مرات عند الإستيقاظ من النوم وقبل النوم ليلا :

- خذ نفساً عميقاً (شهيق) فى ٣٠ ثانية
- احتفظ به فى صدرك لمدة ٣٠ ثانية
- اخرج النفس ببطء (زفير) فى ٣٠ ثانية

٢ - المحافظة على نظام صحى فى التغذية

يهتم كثير من المدخنين بالتدخين أكثر من اهتمامهم بتغذية أنفسهم ، ويخاف البعض من زيادة الوزن ، بعد امتناعهم عن التدخين إلى جانب أن بعض أنواع الطعام قد تثير الرغبة فى التدخين لدى الممتنعين حديثاً عن

التدخين . ولذلك فالمحافظه على نظام صحى فى التغذية له أهمية خاصة بالنسبة للممتنعين حديثاً عن التدخين ، ويتلخص هذا النظام فيما يلى :

١) إبتعد تماماً ن الأطعمة الحريفة والدسمة وصعبة الهضم .

٢) إمتنع عن تناول المنبهات مثل القهوة والشاى .

٣) إمتنع عن شرب الخمر والكحوليات .

٤) تناول الفاكهة والأطعمة المسلوقة والسلطة الخضراء .

وعصير الفاكهة فى الأيام الأولى من الإمتناع عن التدخين .

٥) إذا كنت قلقاً من زيادة الوزن ، قلل من المواد السكرية والفطائر والحلوى واللحوم السمينه والنشويات .

٣ - ممارسة الرياضة

لاتعتبر الرياضة ، مجرد جزء لايتجزأ ، فقط من أسلوب الحياه الصحى الذى نسعى اليه ، ولكنها تعتبر أيضاً ، جزء لايتجزأ من برنامج التوقف عن التدخين ، للأسباب الآتيه :

١) تبنى الثقة بالنفس وإحترام الذات .

٢) تخفف من القلق وازياد التوتر .

٣) تحرق مزيداً من السعرات الحرارية وتساعد على عدم زيادة الوزن.

٤) تبنى ماهدمه التدخين من تدهور بدنى وتعيد الدماء إلى مجاريها

وهو مايكون قد افتقده المدخن من سنين بعيدة ولذلك فمن المفيد

ممارسة الرياضات المختلفة ، حسب الظروف ، بما فى ذلك التمرينات الخفيفه فى المنزل ، ورياضة المشى ، وكلما ارتبط المدخن السابق بالرياضة كلما بعدت المسافة بينه وبين العودة للتدخين مرة أخرى .

٤ - مقاومة ثلاث عوامل مؤثرة

يؤدى الإمتناع عن التدخين إلى تعرض المدخن السابق ، لتأثيرات تكاد تكون مشابهه لإمتناع مدمن المخدرات عن تعاطيها ، ولكن بصورة أخف بالطبع . لذلك فإن عدم الإهتمام بهذه العوامل ، قد يؤدى إلى زيادة نسبة الفشل والإنتكاس .

فإلى جانب مايحسه المدخن السابق من قلق واضطراب ، وفى بعض الأحيان عدم التركيز ، هناك ٣ عوامل مؤثرة يجب التنبه لها بعد الإمتناع عن التدخين وهى :

(١) الرغبة الملحة فى العودة للتدخين

وقد أكد ٩٠٪ من المدخنين السابقين ، هذه الحقيقة . وتستغرق هذه الفتره حوالى أسبوعين من تاريخ تدخين آخر سيجارة . فمعظم الناس الذين يعودون للتدخين ، بعد توقفهم ، إنما يفعلون ذلك خلال الأسابيع القليلة الأولى من توقفهم .

وعلى المدخنين السابقين ، مواجهة هذه الرغبة بشدة والتغلب عليها ، خصوصاً أن هذه الرغبة تتفاوت شدتها من شخص لآخر ، كما تتفاوت أيضاً، خلال ساعات النهار . ففى ساعات الصباح الأولى ، بعد الاستيقاظ من النوم تكون الرغبة فى التدخين أقل مايمكن ، وتأخذ فى الزيادة ، حتى

تكون على أشدها حوالى الساعة ٧ مساء ، ثم تبدأ فى الهبوط مرة أخرى حتى صباح اليوم التالى . ولمقاومة هذه الرغبة ، على المنقطع حديثاً عن التدخين أن يقوم حوالى الساعة ٧ مساء بما يلى :

- بعض التمرينات الرياضية الخفيفة أو المشى أو الجرى .
- عمل بعض تمرينات التنفس العميقة .
- شرب كوب من الماء .

وغالباً ما تنتهى هذه الرغبة فى التدخين على الفور .

(ب) الشعور بالكسل والخمول

يبدأ الشعور بالكسل ، فى الساعات الأولى من الإنقطاع عن التدخين، وتتحسن الحالة بنهاية الأسبوع الأول .

ويزداد هذا الشعور ، مرة أخرى ، فى بداية الأسبوع الثانى ، ويصل إلى قمته فى نهاية الأسبوع الثانى .

بعد مرور هذين الأسبوعين ، يبدأ الإحساس الطبيعى ، ويعود النشاط العادى ، وكأن لم يكن هناك شىء من قبل .

وهذا الشعور بالكسل والخمول هو علامة صحية وليست مرضية ، لأن الجسم فى هذه المرحلة ، يغتسل من سموم التدخين إنه «خمول وكسل العافية» وتحدث الأعراض السابقة مرة واحدة خلال هذين الأسبوعين ، بالنسبة للمتنع عن التدخين مرة واحدة .

أما المدخن الذى يمتنع عن التدخين ، تدريجاً ، فقد تستمر هذه الأعراض فترة أطول ، إلى أن تحسم وتنتهى بالتوقف عن التدخين نهائياً .

وتتفاوت هذه الأعراض من شخص لآخر ، حسب سن المدخن ، وعدد سنوات التدخين وكمية السجاير التى كان يدخنها ، وهل يبلع الدخان أم لا .

إن هذه الأعراض ، تعتمد على درجة تأثير النيكوتين فى الشخص المدخن .

جـ - الإحساس بالخوف من الفشل

يشعر بعض الممتنعين حديثاً عن التدخين ، بالفشل ، إذا هم دخنوا سيجارة أو أثنتين ، بعد توقفهم عن التدخين مرة واحدة . ويقوض هذا الإحساس بالفشل الصورة التى رسمها الشخص لنفسه ويحطم لديه أسطورة النجاح التى كان يفخر بها ، فتبدأ لديه مرحلة جديدة فى الاتجاه المعاكس ، تتلخص فى قوة دفع للعودة للتدخين .

ولمواجهة مثل هذه الحالات ، يجب ألا ينظر المدخن السابق إلى هذا الأمر بإعتباره نجاحاً كلياً أو فشلا كلياً ، ويجب أن يتقبل الأمر بوصفه نكسة صغيرة وعليه أن يتخطاها ويستمر فى برنامجه كما هو وعليه فى نفس الوقت أن يدرس سبب هذه النكسة ، والدوافع التى أدت إليها ويعمل على إيجاد وسائل جديدة لمواجهتها فى المرحلة القادمة ، ويجب أن تكون العبرة بالنهاية ، وعليه الإستمرار فى معركته ، دون تراجع عند أول عقبة أو مشكلة وبهذه المواجهة ممكن أن يتحقق له النجاح .

ومما يساعد المدخن على الإستمرار فى معركه الإنقطاع عن التدخين، محاولة التعرف على مجموعه من الاصدقاء الذين سبق لهم الإقلاع عن التدخين . فإن الارتباط بمثل هذه المجموعة من أعداء التدخين ، ستقدم له

الخبرة والمساعدة العملية من واقع التجربة العملية ، ومثل هذه الصداقات بالإضافة إلى أنها توفر محفلا للحديث عن المشاكل المشتركة ، فإنها تطور الحافز لأسلوب حياه إيجابى وصحى ، وتخلق كذلك دائرة إجتماعية جديدة تلبى إحتياجات أفراد هذه المجموعات الإجتماعية .

الفصل الحادى عشر
توسيع دائرة الهواء النقى فى مصر

الفصل الحادى عشر

توسيع دائرة الهواء النقى فى مصر

تحظى مشكلة التدخين فى مصر اليوم بإهتمام متزايد من جانب الهيئات الطبية ورجال الصحافة والإعلام ، إلا أن هذا الإهتمام ينقصه الكثير من رعاية وإهتمام رجال الفكر والدولة فى نواحى الصحة والإقتصاد والتربية والتعليم ، ولايمكن أن نصل إلى نتيجة محسوسة دون أن يكون ... شعارنا جميعاً :

أن عدم التدخين هو السلوك الإجتماعى الطبيعى فى البلاد وليس العكس

ونقدم فيما يلى بعض الأفكار والحلول العملية ، لتتمكن بلادنا من مسايرة اتجاهات العالم الحديث ، وحماية المجتمع والشباب فى مصر وتوسيع دائرة الهواء النقى حول المصريين .

(١) الحد من انتشار التدخين بإصدار التشريعات وبقوة القانون :

إن إصدار التشريعات والقوانين ، يمكن أن يجعل التدخين أكثر انحسارا واقل توافرا بالنسبة للصغار ، ويمكن أن يساعد الكبار على الإقلاع عن التدخين أو تقليله . وفى ظل مثل هذه التشريعات يكبر الأطفال فى بيئة بعيدة عن أى ضغط يمارسه الآخرون عليهم لإغرائهم بالتدخين

ومن هذه التشريعات التى نقترحها ما يلى :

١ - منع إستيراد السجاير التى تحتوى على نسبة نيكوتين وقطران عالية . وإلزام الشركات الأجنبية المنتجة بتوفير أحدث الأجهزة على حسابها

الخاص لقياس نسبة النيكوتين والقطران فى سجائرها ، وإلزامها بكتابة هذه النسبة على عبواتها خاصة بعد ماثبت من تلاعب هذه الشركات بزيادة نسبة النيكوتين والقطران فى السجاير التى تصدرها لدول العالم الثالث .

٢ – عدم السماح لشركات السجاير الأجنبية بأى تنازلات أو تخفيف لأى قيود ، لاتتمتع بها هذه الشركات فى بلادها الأصلية .

٣ – فرض حظر كلى على كل أنواع الإعلانات المباشرة أو غير المباشرة ، المقروءة والمسموعة والمرئية فى الصحافة وأجهزة الإعلام المختلفة . خاصة بعد دخول شركات الدخان من أبواب الإعلان الخلفية ، برعاية ما يسمى بسباقات السيارات وغيرها وهى عبارة عن رعاية تليفزيونية صريحة ، تخدع الشباب وتنشر الأكاذيب .

٤ – حظر بيع التبغ ، فى أى صورة من الصور للأطفال دون الخامسة عشر من العمر . كما يجب اشتراط حصول بائع التبغ على ترخيص رسمى . وكثيراً مايستهين البعض بالقوانين التى تحظر بيع منتجات التبغ إلى الأحداث والمراهقين ، إلا أن بعض الدراسات قد أثبتت أهمية هذا الموضوع ، فعلى سبيل المثال ، فى دراسة على عينة عشوائية شملت ٥٠ محلا لبيع التبغ فى انجلترا وويلز ، تبين منها ، أن ٤٣ محلا منها باعت السجائر لأطفال دون الخامسة عشر من العمر .

٥ – منع التدخين نهائياً فى الأماكن العامة والمواصلات مثل القطارات والأتوبيسات وسيارات الأجرة والرحلات ، وسيارات نقل الأطفال ، كذلك

فى المكتبات العامة والمتاحف وصالات الألعاب الرياضية المغلقة والمتاجر الضخمة كأسلوب حضارى متطور لحماية المواطنين فى جميع الأماكن العامة مع تحديد أماكن خاصة للمدخنين .

٦ - منع التدخين فى جميع رحلات الطيران الداخلية وكذلك جميع الرحلات الخارجية التى تستغرق أقل من ثلاث ساعات على طائرات الشركة الوطنية المصرية .

وقد بدأ بالفعل تطبيق حظر شامل على التدخين فى كل رحلات الطيران داخل الولايات المتحدة التى تقل ساعات الطيران فيها عن ٦ ساعات إعتباراً من فبراير ١٩٩٠ (*) . وجدير بالذكر أن مضيفو الطائرات الأمريكية ، الذى بلغ عددهم ٧٠٠٠٠ مضيف قد اعتبروا هذا القيد بادرة لتحسين الصحة والعمل فى بنية ضيقة بصورة أفضل .

٧ - زيادة أسعار السجائر ، عن طريق رفع الضرائب المفروضة عليها وعدم تحمل الدولة لأى أعباء مالية كدعم لهذه الصناعة . لأن الزيادة الدورية الكبيرة ، على الأقل بنسبة زيادة التضخم فى البلاد يؤدى إلى امتناع الفقراء عموماً ، والأطفال المراهقين للإقلاع عن التدخين وردعهم عن البدء فى التجربة .

(٢) تأكيد دور المدارس فى الحد من إنتشار التدخين

أثبتت الدراسات أن الفتيان ولاسيما المراهقين من أبناء المداراس ،

(*) اليوم العالمى للإمتناع عن التدخين ٣١ مايو ١٩٩١ - من مطبوعات هيئة الصحة العالمية .

يشرعون فى التدخين ويمارسونه فى سن يفتقدون فيها الحكمة والتعقل . ولم يكن هناك بالنسبة لهم أى نوع من الإختيار ، و لذلك فهناك حاجة مأسة إلى وضع برامج استراتيجية فى التثقيف الصحى ، تلعب فيه المدرسة دوراً رئيسياً لإقناع الطلبه وتشجيعهم على اختيار نمط للحياه ، بعيداً عن التدخين، وتركتز هذه الاستراتيجية على :

١ - الجو المدرسى العام :

يمكن أن يكون للجو المدرسى وبيئة المدرسة عموماً دوراً أكيداً وفعالا للحد من إنتشار التدخين بين الشباب وذلك بـ :

- التركيز على الاهتمام بوسائل استثمار وقت الفرا غ لدى الشباب وتنشيط الرحلات المدرسية والحفلات الترفيهية .
- التوسع فى اجراء الأبحاث التى يقوم بها الطلبة أنفسهم لإكتشاف أضرار التدخين .
- تكوين الجماعات الارشادية التي تهدف الى زيادة احساس باقى الطلبة بأن التدخين أمر مرفوض من المجتمع
- إعداد الندوات للتوعية بأضرار التدخين يدعى اليها أولياء الأمور .
- عمل الملصقات الكبيرة والرسومات التوضيحية والاحصائيات البيانية والرسوم الكاريكاتيرية التى توضح آثار التدخين الضارة وتؤكد فكرة أن عدم التدخين هو السلوك الاجتماعى الطبيعى فى المدرسة والمجتمع .

٢ - قاعة الدرس

لقد تطور التثقيف الصحى فى موضوع التدخين تطوراً كبيراً منذ

الستينات فبدلا من الأسلوب الذى يعتمد على التخويف والاثارة والأساليب الروتينية التلقينية القديمة . ازدادت اليوم أهمية اتباع اسلوب أكثر توازناً يعتمد على ابراز البدائل الإيجابية للتدخين مثل الصحة والسعادة والإستمتاع الذى ينجم عن ممارسة الرياضة . خاصة وأنه من أساليب التربية الحديثة احتياج الطالب الى اتاحة الفرصة له لاكتساب لمعلومات والمعرفة بنفسه للمشاركة فى نموه وتطور مواقفه واختيار طريقه فى الحياه بنفسه . هذا الى جانب تدريس أضرار التدخين بتوفر المعلومات المبسطة منذ السادسة من العمر وضمن مادة الأحياء بعد ذلك . والتركيز على آثار التدخين فى تلويث الهواء واهدار الموارد وتزويد مكتبات المدارس بالكتب التى تناقش أضرار التدخين .

٣ - المدرس

ولاستكمال وقيادة دور المدارس فى الحد من انتشار التدخين يقع العبء الأكبر فى ذلك على المدرس خصوصاً غير المدخن كمثل وقدوه . أما المدخنين من المدرسين فعليهم داخل المدرسة أن يحتجبوا عند التدخين بعيداً عن أنظار الشباب والمراهقين الذين يعتبرونهم القدوة الحسنة ومثلا أعلى حتى لايكونوا هم أنفسهم سبباً فى انتشار التدخين بين الصغار والمراهقين وبهذه الأساليب المتطورة والاختيارية يمكن اتاحة الفرصة للمراهقين فى تعزيز قدرتهم على الاسهام إيجابياً فى نموهم وتطورهم وزيادة قدرتهم على رفض السيجارة والالتزام بذلك علناً أمام زملائهم المراهقين . وبدلا من أن يكون الطالب واحدا من مجموعة المدخنين فعلى العكس يمكن أن يكون واحدا من

المجموعة التى تحارب التدخين . وبذلك يكون أمامهم فرصة الاختيار الواعى لتحديد نمط حياتهم والتحلى بالحكمة والعقل رغم صغر سنهم .

خـــاتمـــة

من المؤسف أن أهم الأسباب التى تجعل المدخنين يتـهاونون فى عدم اتخاذ موقف محدد إزاء مشكلة التدخين ، هو تـهاونهم فى محاولة التعرف بجديه على حقيقة المخاطر التى يتعرضـون لها . ويرجع السبب فى ذلك الى بعـد المسـافـة الزمنيـة بين ممارسـة التـدخين لسنين طويلة وبين الاصـــابة

بالأمراض التى يسببها التدخين ... وهذا فى حد ذاته قصر نظر كبير ...!

صحيح أن الأمراض التى يسببها التدخين تأتى متأخرة .. ولكن من الصحيح أيضا أن هذه الأمراض تحدث بالتأكيد ... وتؤدى الى قتل الملايين وهى حقيقة تؤكدها هيئة الصحة العالمية كل يوم .

فقد بلغ عدد الوفيات التى يسببها التدخين خلال العام الواحد ٣ ملايين حاله وفاه ومن المتوقع أن يتسبب التدخين فى وفاه ٣٠ مليون مدخن فى العقد الأخير من هذا القرن ومن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم الى ١٠٠ مليون حالة وفاه فى العقود الأولى من بدايات القرن الواحد والعشرين .

أن عدد المتوفينفى السنة الواحدة سيصبح ١٠ ملايين بدلا من ٣ ملايين فى بدايات القرن الواحد والعشرين .

سيدى المدخن :

ألا تستحق هذه الحقيقة بعض التروى والبحث .

انها تستحق منك وقفة جادة لدراسة المشكلة .

لماذا لاتدرس الجزء الذى يخصك انت شخصيا من هذه المشكلة .

لماذا لاتفكر فى متاعبك الحصيه الحالية ، والاضرار التى تلمسها بنفسك وتحاول أن تتخذ موقف إزائها .

لماذا لاتفكر فى تغيير هذا النمط من الحياه المحفوف بالضرر .

حاول سيدى أن تقبل على الحياه بعيدا عن سحب الدخان .

وإن لم تستطيع حاول على الأقل أن تقلل من أخطار التدخين .

ودخن أنوا ع قليلة القطران والنيكوتين

...وعددا أقل من السجاير واسحب منها عددا أقل من الأنفاس واترك جزء أكبر من نهاية السيجارة وحاول ألا تبلع الدخان .

حاول سيدى

التدخين بعيداً عن أنظار طفلك حتى لاتكون أنت نفسك سبباً فى دفعه للتدخين حاول سيدى أن تدخن بعيدا عن زوجتك حتى لا تسبب لها الضرر وخاصة إذا كانت حاملا حتى لا تضر الجنين أيضا.

سيدتى ... حاولى الاحتفاظ بجمالك ونضارتك بعيدا عن الدخان .

فالمرأة أكثر تعرضاً لأخطار التدخين من الرجل ، وإن لم تستطيعى الاقلاع عن التدخين كلية فحاولى الإبتعاد عن صغارك أثناء التدخين .

وامتنعى عن التدخين تماماً طوال فترة الحمل حتى لاتكونى السبب فى تشوه الجنين وإصابته بالأمراض بعد الولادة .

سيدى الطبيب ...

من أقدر من الطبيب على استيعاب أضرار التدخين ؟ومن أقدر من الطبيب على مساعدة المجتمع للتخلص من هذه العادة ؟

إذا كنا نجد صعوبة فى اقناع فئات المجتمع الأخرى بالامتناع عن التدخين فما هى الصعوبة التى يمكن أن نواجهها فى اقناع الطبيب؟

سيدى إن مسئوليتك مضاعفه بالنسبة لصحتك أنت وبالنسبة لمرضاك . فأنت القدوة فى هذا الخصوص لمن تختلط بهم اجتماعيا من أفراد الأسرة ، والأصدقاء وأنت المثل بحكم مهنتك بالنسبة للمدخنين والمراضات والمرضى فحاول أن تكون المثل المؤمن بالعلم والتحضر والحكمة .

أما الشباب الذى يتدفق حيوية وحياه فكلنا أمل وثقة فى حرصه على المحافظة على الدماء النقية التى تجرى فى عروقه . إن هذه الأجيال الجديدة المتفتحة أقدر على الأختيار السليم المدعم بالمعرفة والعلم .

واليهم نقول .. فكروا وادرسوا وابحثوا قبل اشعال السيجارة الأولى . واليه نقول .. إن صورة الرجولة قد اختلفت تماماً عن الماضى .

فالرجولة ليست شاربا وسيجارة أو الكاوبوى المغامر يدخن سيجارة أجنبية . فالجهل والتخلف ليس من الرجولة فى شىء . إن الرجولة ... وكل الرجولة تكمن اليوم فى الابتعاد عن مواطن الخطر لا فى الوقوع فريسة سهلة للخداع والمرض .

واليها نقول ... إن التحرر والتقدم الحقيقى هو فى التحرر من خداع شركات الدخان لا الوقوع فى براثنها . إن المساواه الحقة مع الرجل ... يجب أن تكون فى الخبرة والحكمة والعلم لا فى المعاناه والمرض . واذا خدعوك سيدى ... أو خدعوكى سيدتى ... وبدأتم التدخين لفترة فلتكن هذه الفترة قصيرة ...

فلا تدخنوا قبل سن العشرين .

ودخنوا عددا أقل من السجاير .

ولاتبلعوا الدخان .

حتى لا تتمكن هذه العادة منكم وتتمكنوا من الاقلاع عن التدخين بسهولة ... فى أى مرحلة لاحقة . وعندئذ يمكن أن تمارسوا رجولتكم الحقيقة وتحرركم الكامل بعيدا عم سموم الدخان وخداع شركاته ...



التدخين ضار جداً بالصحة


The Unique Challenge of Chest Imaging
التدخين ضار جدا بالصحه
Kodak
كوداك (مصر) ش.م.م. - ٢٠ ش عدلي - ص.ب. ٥٢٧ - فاكس ٣٩٣١١٩٩ - تليفون ٣٩٤٢٢٠٠
KODAK (Egypt) S.A.E. _ 20 Adly St. Cairo, P.O.Box 527_Fax 3931199_Tel 3942200



الفهرس

******

***

*

رقم الايداع : ٩٤/٢٥٩٤

I.S.B.N
977-5040-23-7

مطبعة النيل
٢١ ش المدارس العمرانية الغربية
جيزة - ت : ٥٦٠٥٧٤١